

品哲理、悟人生，
与哲学大师零距离对话

北大哲学课

汪哲◎编

汇集众多北大教授和著名学子的思想精华，总结出最适合现代人的人生哲学，让你学会从容地面对生活中的各种问题，更好地经营自己的人生。撷取北大百年智慧精华，聆听大师的人生哲思，帮助你深刻地理解和把握人生，多一些得、少一些失，多一些成功、少一些失败。探寻北大的知名学者、教授行走的足迹，倾听他们永恒的人生哲理，我们就可以从他们丰富的人生经历中汲取智慧和力量，拥有愈加圆满的人生。



中国華僑出版社



每天一堂北大哲学课，每天汲取一点人生智慧

北京大学作为中国的最高学府之一，其魅力经过百年积淀，历久弥新。作为社会各界精英，北大先哲身上有太多值得我们学习的东西：勤奋、宽容、克己，等等。当然，更为重要的是他们经过几年、十几年，甚至是几十年的思考而归纳出来的人生哲理。

无数北大先哲以其博大的胸襟，为我们提供的是取之不尽、用之不竭的精神宝藏。不管我们处于何种精神状态，我们都能从他们所散发的智慧之光中，摘取一片我们需要的光芒，以驱散积存于内心的阴影，并且以另外一种眼光看待世界，看待现实生活带给我们的不尽如人意。当我们困惑迷茫之时，鲁迅告诉我们希望总在前方；当我们缺乏信念之时，冯友兰告诉我们各人的历史由各人写就；当我们陷入悲观之时，季羡林告诉我们每个人的生命都各有其意义；当我们总是匆匆地生活，无暇顾及身边的事物之时，朱光潜提醒我们慢慢走，要懂得欣赏生活之美……

本书撷取了北大先哲的精彩言论，并结合大量生动深刻的故事，详尽地阐述了他们的生命智慧和人生哲理，让你在智慧之光的引导下，拥有更加圆满的人生。



出 版 人：方　鸣
责任编辑：叶　辞
封面设计：彼　岸



ISBN 978-7-5113-4141-9
9 787511 341419 >
定价：29.80元

北大哲学课

经典典藏

品哲理、悟人生，
与哲学大师零距离对话

汪哲◎编

中国华侨出版社

图书在版编目（CIP）数据

北大哲学课 / 汪哲编. —北京：中国华侨出版社，2013.10
ISBN 978-7-5113-4141-9

Ⅰ. ①北… Ⅱ. ①汪… Ⅲ. ①人生哲学—通俗读物Ⅳ. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第241135号

北大哲学课

编　　者：汪　哲
出 版 人：方　鸣
责任编辑：叶　辞
封面设计：彼　岸
文字编辑：江　璐
美术编辑：刘　佳
经　　销：新华书店
开　　本：1020毫米×1200毫米　1/10　印张：44　字数：760千字
印　　刷：北京市松源印刷有限公司
版　　次：2014年1月第1版　2014年1月第1次印刷
书　　号：ISBN 978-7-5113-4141-9
定　　价：29.80 元

中国华侨出版社　北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层　邮编：100028
法律顾问：陈鹰律师事务所
发 行 部：（010）58815875　传　真：（010）58815857
网　　址：www.oveaschin.com
E-mail：oveaschin@sina.com

前 言

北京大学是一所屹立百年的高等学府，自1898年京师大学堂创建以来，她见证了中国近百年风云变幻的历史。在中国现代史上，北大是“新文化运动”兴起的摇篮，是“五四运动”的中心发祥地，也是多种政治思潮和社会理想在中国最早的传播地。在中国乃至世界，北大都享有极高的声誉。

人是精神的载体，说到北大，自然要说起北大的人和北大的精神。作为中国最具精神魅力的学府，北大英才辈出，堪称大师之园。百余年来，从北大走出了一大批优秀的学者、教授，他们从这里眺望世界，走向未来，以坚毅、顽强、前仆后继的精神，在这片辽阔的国土上传播着文明的种子。

早期的北大涌现出的杰出人物有蔡元培、陈独秀、李大钊、鲁迅、胡适、蒋梦麟等一大批学者，这些人是北大的先驱，也是北大精神的奠基者。之后，北大又培养了冯友兰、季羡林、梁漱溟、林语堂、朱光潜、张岱年等一大批大师级的学者。这些前辈以各自的思想和行动，共同为我们构造了一个独属于北大的人文哲学体系。

北大的哲学精神和人文气质不是物质的留传，而是一种灵魂的塑造和远播。一代又一代北大人传承和发扬着北大独特的精神气质和文化内涵，也彰显着自身与众不同的人生经验与生活智慧。他们广博的学识、闪光的才智与庄严无畏的思想，像一盏盏明灯，点亮我们的心灵，也照亮我们未来的道路。

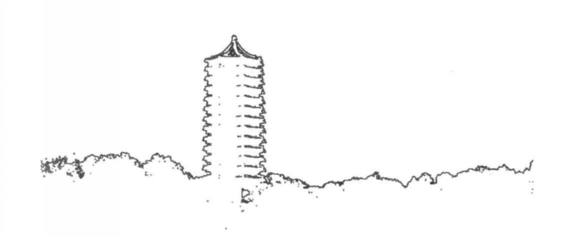
当我们困惑迷茫之时，鲁迅会告诉我们希望总在前方；当我们缺乏信念之时，冯友兰会告诉我们各人的历史由各人写就；当我们陷入悲观之时，季羡林会告诉我们每个人的生命都各有其意义；当我们觉得生活索然无味之时，徐志摩会告诉我们人生要多一些诗意栖居；当我们总是匆匆地生活，无暇顾及身边的事物之时，朱光潜会提醒我们慢慢走，要懂得欣赏生活之美……

有一种光芒永不消逝，有一种精神永远留存。无数北大先哲以其博大的胸襟，为我们提供的是取之不尽、用之不竭的精神宝藏。不管我们处于何种精神状态，我们都能从他们所散发的智慧之光中，摘取一片我们需要的光芒，以驱散积存于我们内心的阴影，并且以另外一种眼光看待世界，看待现实生活带给我们的不尽如人意。

因此，即使我们没有进入北大学习，即使很多先哲已经离我们远去，但是探寻大师们行走的足迹，倾听他们永恒的人生哲理，我们就可以从他们丰富的人生经历中汲取智慧和力量，以帮

助我们更好地经营自己的人生，从而能够拥有一份成熟、稳重和练达，悦纳世间百态，笑看人生风云。

本书撷取了许多北大先哲的精彩言论、真实的人生经历，并结合大量生动深刻的故事，详尽地阐述了他们的生命智慧和人生哲学，体现了他们的身上所具有的独特的智慧、博大、厚重与坚强。阅读本书，聆听大师们的谆谆教诲，汲取其人生经验和智慧，学会从容地面对生活中的各种问题，深刻地理解和把握人生，多一些得、少一些失，多一些成功、少一些失败，创造属于自己的辉煌。





目录

第一篇　认识最真实的自己

第二篇　以平常心泰然处世

第三篇 让心中充满阳光

第四篇　人生的价值在于拼搏

第六篇　培养美好的品性

第一篇

认识最真实的自己

第一章　读懂世界先读懂自己

我们最熟悉的事物，往往是我们最不了解的。

——周国平

毕业于北京大学哲学系，中国社会科 学院哲学研究所研究员，当代著名学者、哲学家、散文家、作家。

1. 人生最困难的事情是认识自己

古希腊德尔斐阿波罗神庙的金顶上刻着这样一句话："认识你自己。"这句话是神话传说中的神谕，虽然距我们已经有几个世纪之久，但如今听起来仍然振聋发聩。埃及法老、苏格拉底、老子、孔子、孟子等世间的圣人们，也纷纷在呐喊着："人，要认识你自己！"

相信没有人会承认自己不知道自己是谁。当有人问起"你是谁"这个问题的时候，很多人都会毫不犹豫地说出自己的名字。其实名字只是一个符号而已，并不能代表真正的自我。或许有人还会回答出自己的思想、地位、能力、观念等，试图以此来描述自己。但是，我们所认为的"我"和真正的"自我"是否有差别呢？

事实上，我们很难真正知道自己是谁，因为一个人从小到大都被各种外在的价值观念所支配，跟着物质环境的脚步前进，不断被外在环境奴役而不自知。仔细回想一下你会发现，我们刚出生时，头脑中本来没有知识、学问，也没有记忆，但是随着后天不断地努力、不断地学习，渐渐地会辨别事物的名称、形象以及数量的多少。但是，我们所认识的却并非真实的自己。

有人问哲学家泰勒斯："什么是最困难之事？"泰勒斯回答是："认识你自己。"在一定意义上，可以把"认识你自己"理解为认识最内在的自我，那个使你之所以成为你的核心和根源。认识了这个东西，你就心中有数了，就知道怎样的生活才是合乎你的本性的，你究竟应该要什么和可以要什么了。然而，最内在的自我必定也是最隐蔽的，所以，人生最困难的事就是认识自己。

林语堂先生曾经在北京大学任教，是中国当代著名学者、文学家。美国一位书评家在读完林语堂的著作《生活的艺术》后说："读完这本书之后，令我想跑到唐人街，每遇见一个中国人便向他鞠躬。"巴西有一位贵妇人钦慕林语堂，恰好有人赠送她一匹名马，于是她为马取名林语堂。

后来，这匹马参加比赛，巴西各报刊都大幅标题登出"林语堂参加竞赛"。比赛结束，这匹马没有获得名次，于是当日晚报的标题就成了"林语堂名落孙山"，而夺魁的马反而没有消息。

有人将此事告诉林语堂，林语堂微微一笑，说："并不幽默。"从这件事中，我们可以发现林语堂先生是能够认识自己的，不愧为大师。因为一个人尽管被人推崇、受人喜欢，但是这个人本身并没有因别人的评价而有所不同。

"认识你自己！"古希腊和后来的哲学家们都喜欢引用这句铭刻在古希腊圣城德尔斐神殿上的著名箴言来规劝世人。事实上，正如老舍先生所说："我们最熟悉的事物，往往是我们最不了解的。"虽然每个人都时时在与自己相处，但是不一定能够时时倾听自己的内心，真正地了解自己。因而，"认识你自己"这样最简单的一句规劝，反而是我们最难做到的事。

古希腊有一位著名的哲学家，他门下有一位得力助手，多年来一直陪在他的身旁，为他整理文稿、安排行程。对于这个助手，哲学家非常喜欢，想将自己毕生所学传授于他。一天，哲

学家把助手叫到自己床前说："我的蜡所剩不多了，得找另一根蜡接着点下去，你明白我的意思吗？"

"明白，"助手赶忙说，"您的思想光辉是得好好地传承下去……"

"是的，我需要一位最优秀的传承者，不过他不仅要有过人的智慧，还要有充分的自信，这样的人选直到目前我还没有找到，你能帮我去寻找一位吗？"哲学家说。

"好的，"助手郑重道，"我一定竭尽全力地去寻找，以不辜负您的信任。"

那位忠诚的助手不辞辛劳地通过各种渠道四处寻找，可当他把一位又一位青年才俊带到哲学家面前时，却一一被哲学家谢绝了。

终于，当助手又一次无功而返时，病入膏肓的哲学家硬撑着坐起来，抚着助手的肩膀说："真是辛苦你了，不过，你找来的那些人，其实还不如你。"

"我一定会更加努力地寻找的！"助手坚定地说道，"找遍希腊各地我也要把最优秀的人选给您找出来。"

听了这话，哲学家看着助手苦笑了一下，便没有再说话了。

半年之后，哲学家眼看就要告别人世了，可是最优秀的人才还是没有找到。助手无比惭愧，沮丧地来到哲学家病床前，自责道："我让您失望了，真是太对不起您了！"

"我的确很失望，但你对不起的却是你自己，"哲学家说到这里，失望地闭上眼睛，停顿了许久，才又不无遗憾地说，"本来，最优秀的就是你自己，只是你不敢相信自己，才把自己给忽略了，给丢失了。其实，每个人都是最优秀的，差别就在于如何认识自己，如何发掘和重用自己……"话还没说完，哲学家离开人世，只留下目瞪口呆的助手在床前懊悔。

认识自我是一道难题。在漫漫人生路上，我们总是忙于不断追求各种利益来满足物质上的种种欲望，却忘记审视自己的内心，想一想生存的真正意义；我们也常常忙着左顾右盼地评判别人，却忘了应该先审视自身、认识自己。

许多人或许从不曾真正面对过"自己"，也不曾认真地审视过那个真实的"我"是什么。一个人如果不能真正认识自己，连自己都不敢相信的话，那他只能得到和上面的助手一样的结果，让自己陷入无限的懊悔当中。

每个人身上都藏着秘密，因此，都可以通过认识自己来认识世界。希腊哲学家赫拉克利特说："我探寻过我自己。"还说，他的哲学仅是"向自己学习"的产物。不说认识世界，至少就认识人性而言，每个人在自己身上的确都有着丰富的素材，可惜大多被浪费掉了。事实上，从古至今，一切伟大的人性认识者都是真诚的反省者，他们无情地把自己当作标本，借之对人性有了更深刻的理解。

人们常说人生最难的就是战胜自我，而战胜自我的前提则是认识自己。但人们通常都很难发现自己的状态，就像两个人面对面擦玻璃，能看见的只是对方脸上的污渍，自己脸上的脏东西反而看不到。这就是俗话说的"当局者迷，旁观者清"，我们可以很清楚地看到别人的优点和缺点，却经常对自己的优势和劣势糊里糊涂。自己的优势看不到，缺点却又视而不见、听而不闻，既不能很好地发挥自身的特长，又无法改正自身的毛病，这会给我们今后的人生发展带来很大的障碍。

哲学家尼采也说："我的眼睛离我太近，因此总看不清自己。"在实际生活中，人们往往不是把自己看得太高，就是过分低估了自己。其实，人们所有受苦的根源都来自于不清楚自己是谁，而盲目地去攀附、追求那些不能代表我们的东西。当死亡来临的时候，会把所有不能真正代表我们的东西席卷一空，而真正的自己，是不会随着时间甚至死亡而改变的。所以，认识自己吧！这是我们一切生活的开始，是每个人都必须首先要做到的事。认识自己，给自己一个交代，也给生命一个真实的回答。

这个世界是给我们活动的大舞台，我们既上了台，便应该老着面皮，拼着头皮，大着胆子，干将起来。那些缩进后台去静坐的人都是懦夫，那些袖着双手只会看戏的人，也都是懦夫。这个世界岂是给我们静坐旁观的吗？

——胡适　曾任北京大学教授，现代著名学者、诗人、历史学家、文学家、哲学家。

2. 世界接受的是我们自己的看法

一位哲学家说："世界就是认识者自己，它无非是自我及其影像。"世界只接受我们自己对自己的看法，如果你坚持相信生命是孤苦的，那么，你的世界很可能真的就是孤苦的，因为你自己躲在阴暗处，太阳自然照不到你。然而，如果你愿意抛弃这种信念，相信"到处充满了爱，人们爱你，你也爱别人"，并坚信这种新的信念，那么你的世界就会变成另外一个样子。

我们每个人作为一个独立的个体存在于世界，作为世界的一部分，我们与世界有着千丝万缕的联系，我们的行为影响世界，世界的改变也影响着我们。我们对世界的认识及我们对自身的看法和感情都深受我们过去成长经历的影响，我们不单单是一个存在还包括我们对自身存在的看法和情感。这些看法和感情，有的来自父母的影响，有的来自社会的熏陶，还与成长过程中自己对自己的再认识有关。不管怎样，从一定意义上说，我们的世界就是我们的看法，是我们内心对它的评价。

沈从文曾在北京大学任教，他曾这样自述自己的早年生活："做过许多年补充兵，做过短期正兵，做过三年司书，以致当流氓。"人生处于这样的状态，我们一定很难想象他日后能成为著名的作家。但是，沈从文一直坚信能够用笔走出一条自己的路，在他看来，他经历的生活，不能影响他做自己，别人怎么看也不重要，重要的是他自己怎么看自己。虽然路途坎坷，但是沈从文最终走上了自己一直向往的文学之路，也让整个世界都接受了他对自己的评价："我会成为一名作家。"

佛经上说："魔鬼不在心外，魔鬼就在自己的心中。"古代的思想家王阳明也说："擒山中之贼易，捉心中之贼难。"所以，自己的敌人就在自己心里，贪嗔痴疑、消极懈怠、忧愁烦恼，无一不是阻碍我们前进的心魔，能将其降伏的人，也只有我们自己。

一天晚上，一位哲学家正在埋头准备一份演讲稿。他的儿子约翰因为没人陪着玩而吵闹不停。哲学家又气又恼，却又不忍心责骂自己的孩子。

突然，他想出了一个好办法，他从手边的杂志上撕下了一页印着世界地图的纸，然后他把这页纸撕碎。做完这一切之后，他对约翰说："如果你能在晚饭前把这幅地图拼好，我就给你5美元。"

约翰听了之后不再吵闹，开始津津有味地拼起地图来。这时，哲学家终于能够继续准备他那烦人的演讲稿了。哲学家本以为这样一来约翰会整个晚上都安静地拼地图，谁知没过一会儿约翰就回来了，手里拿着一幅拼好了的世界地图。

看着约翰手中的地图，哲学家感到十分诧异："约翰，你怎么会这么快就把地图拼好了呢？"

"爸爸，这非常容易啊！您不知道，刚开始我也拼得很费劲，直到我发现地图的背面是一幅人像。拼人像可比拼地图简单多了，所以我就先把人像拼好，再把纸翻了过来。我想，如果这幅人像是正确的，那么这幅世界地图应该也不会出错吧！"约翰得意地回答。

听完约翰的话，哲学家顿时一怔。约翰的做法启发了他，他由此想出了第二天演讲的主题——如果一个人是正确的，那么他的世界就是正确的。

如果一个人认识世界、解释世界的观念和方法是错误的，那么，他所看到的世界也将是错误的。假如他根据这些错误的认识去改造世界，那么他将越走越远。

约翰的无心之举触动了哲学家，让哲学家联想到：一个人对世界的看法决定了他眼中世界的模样。当我们“拼错”地图的时候，不妨翻过地图来，看看我们是否“拼错”了人像，是否因为错误的自我令呈现在自己面前的世界也颠倒了。

有一只青蛙生活在井里，这里有充足的水源。青蛙对自己的生活非常满意，每天都欢快地唱着歌。

有一天，一只鸟儿飞到这里，便停下来在井边歇歇脚。青蛙主动打招呼说：“喂，你好，你从哪里来啊？”

鸟儿回答说：“我从很远很远的地方来，而且还要到很远很远的地方去，现在感觉很累，所以想在这里歇歇脚。”

青蛙很吃惊地问：“天空不就那么点大吗？你怎么说是很遥远呢？”

鸟儿笑着说：“你的一生都在井里，看到的永远只是井口大的一片天空，怎么能够知道外面的世界呢？”

青蛙听完鸟儿的一番话，惊讶地看着鸟儿，一脸茫然和失落的样子。

这就是《坐井观天》的故事，我们也许会不由自主地嘲笑青蛙的无知，并为它的井底世界感到可悲。

其实，我们自己也是一只“井底之蛙”，由于种种原因困于井中，局限于一个小世界，看不到真实的大世界。很多时候也总是陶醉在狭小的自我领域中，看不清自己真实的样子，也歪曲了世界的模样。

也许我们都会有这样的经历：遇到某一个人，而且一看就知道，自己不喜欢他，因为他长得很像曾经伤害了你的人。不管他做了什么，都只是在加强我对他的这种错误评价。其实，真正地相处下来，你会发现，也许当初这个让你一看就讨厌的人，实际上也很可爱，最初对他的所有评价都只是内心给自己的结论。

我们的世界就是我们自己的看法，有什么样的自我就会有什么样的世界。各人有各人的世界，对事物的判断就会取用不同的准绳。各人眼中的世界，因为各人不同的特质，就会产生各不相同的世界。

每个人都可以跳出狭小的自我，正确地看待和思考人生以及客观世界。当我们对整个世界以及自己的生命进行审视、进行反思的时候，就会发现，我们可以不断突破自己，能用另一种思维看待自己，就可以拥有另一种眼光来看待世界，并最终影响到我们自身的行为，那么我们所获得的就是一种新生，一个新世界。

自知，是最大的精神财富。

——季羡林　曾任北京大学副校长，中国著名文学家、语言学家、翻译家、散文家。

3. 人贵有自知之明

古希腊有这样一句格言：“天上的繁星数得清，自己脸上的煤烟却看不见。最困难的事情就是认识自己，自知之明是最难得的知识。”常言道：“人贵有自知之明。”把人的自知称之为“贵”，可见人是多么不容易自知；把自知称之为“明”，又可见自知是一个人智慧的体现。人之

不自知，正如“目不见睫”，即是说，人的眼睛可以看见百步以外的东西，却看不见自己的睫毛。

美国著名的巴顿将军也说：“有一种东西比才能更罕见、更优美、更珍奇，那就是自知之明。”自知之明，是心灵探索的起点，没有这一点，也就没了心灵的成长。同样，自知之明开始于谦逊，离开了谦逊，自知之明便无从谈起。抱有一种谦逊的态度，我们才能更好地认识自己，才能更加深刻地了解我们心灵深处的本来面貌。

《论语》里有这样一段话：

孔子问子贡：“你和颜回哪一个更优秀呢？”

子贡回答道：“我怎么敢和颜回相比？他能够以一知十；我听到一件事，只能知道两件事而已。”

孔子听完后微笑着对子贡说：“你还是有自知之明的啊！”

子贡的自知是明智，子贡的从容更是胸怀博大。他虽不及颜回闻一知十，却以其独特的人格魅力传之千古。自知之明对我们来说非常重要，我们只有对自己有了清醒而正确的认识，有了客观而中性的评价，才能更好地完善自我。

在曾担任过北京大学副校长的季羡林看来，知道自己不足的人是聪明的人，自知是可贵的品质，自知的人才有继续进步的希望。那些自视过高，觉得自己无所不能，没有什么事不知道的人是可笑又可怜的。学海无涯，天下的知识是没有穷尽的，认为自己无所不知的人是世间最大的笑话，所以季羡林推崇有自知之明的人。这样的人才是有远见的人，“不知”是至高的“知”。

季羡林在一篇《我害怕“天才”》的文章中引用了法国著名散文家、思想家蒙田在《论自命不凡》的随笔中写下的话：对荣誉的另一种追求，是我们对自己的长处评价过高。这是我们对自己怀有的本能的爱，这种爱使我们把自己看得和我们的实际情况完全不同。

有一位老师，常常教导他的学生说：“人贵有自知之明，做人就要做一个自知的人。唯有自知，方能知人。”

有个学生在课堂上提问道：“请问老师，您是否知道您自己呢？”

“是呀，我是否知道我自己呢？”老师想，“嗯，我回去后一定要好好观察、思考、了解一下我自己的个性、我自己的心灵。”

回到家里，老师拿来一面镜子，仔细观察自己的容貌、表情，然后分析自己的个性。

他看到了自己亮闪闪的秃顶。“嗯，不错，莎士比亚就有个亮闪闪的秃顶。”他想。

他看到了自己的鹰钩鼻。“嗯，英国大侦探福尔摩斯——世界级的聪明大师就有一个漂亮的鹰钩鼻。”他想。

他看到自己的大长脸。“嗨！伟大的林肯总统就有一张大长脸。”他想。

他发现自己个子矮小。“哈哈！拿破仑个子矮小，我也同样矮小。”他想。他发现自己有一双大撇脚。“呀，卓别林就有一双大撇脚！”他想。

于是，他终于有了“自知”之明。

“古今中外名人、伟人、聪明人的特点集我于一身，我是一个不同于一般的人，我将前途无量。”第二天，他对他的学生说。

这是一个让人深思的故事，其实，生活中这样的人也有很多。正如蒙田所说的：这是出于“对自己怀有的本能的爱”，季羡林也说：“如果把它引向自命不凡，引向自命‘天才’，引向傲慢，则会损己而不利人。”

“知人者智，自知者明”这句话是中国古代思想家老子对我们的忠告。一个能够清醒认识自己的人是难能可贵的，无论我们做什么，都要先考虑自己的能力，虽然要尽力而为，但也要量力而行。因为一个人不管如何强大，其能力上都会有一条“底线”。自知的人绝不会逾越这条“底线”。

一只乌鸦飞过皇宫时发现一只黄莺特别受国王的喜爱。好奇的乌鸦问黄莺：“国王为何那么喜欢你？”

黄莺回答说："因为我的歌声十分动听，国王喜欢听我唱歌，所以很喜欢我。"

乌鸦听后羡慕地想："我应该像黄莺一样在国王面前唱歌，说不定国王也会喜欢我的。"于是它就飞到国王睡觉的地方叫起来。正在睡觉的国王被乌鸦的叫声惊醒，感到十分恐怖。他问士兵是什么东西在叫，士兵告诉他是一只乌鸦。国王感到十分愤怒，就吩咐士兵把乌鸦抓起来，并拔光了它的羽毛。

故事中的乌鸦没有清楚地认识自己，最终自食其果。自知者知道自己的短处，懂得扬长避短；而自负者最致命的弱点在于不承认自己的不足。自知是自信的基础，缺乏这一基础的自信是盲目的，容易给自己带来危险。而能够实事求是、恰如其分地感知自我、完善自我，是一种智慧，也是一种修养。

做人最重要的就是有"自知之明"，然而很多"聪明人"习惯揣摩别人的心理，于是对别人了若指掌，对自己反倒是不清不楚。因而说知人易，知己难，"不识庐山真面目，只缘身在此山中"。

哲人告诉我们："诚实地向他人展示自己，是一面勇敢的旗帜；诚实地向自己展开自己，是人生最优美的风景线。"自知，也是知道自己、了解自己，最终向自己展示一个真的自己，一个更加优秀的自己。

现实中，很多人都希望找到自己喜欢的工作，拥有快乐的生活，有一个美好的发展前程。但是，人贵自知，我们首先要做到的是做好自我分析。只有了解自我，才能进一步完善自我，走好未来的人生之路。

人生有没有意义全看我们对人生的看法。

——胡适　曾任北京大学教授，现代著名学者、诗人、历史学家、文学家、哲学家。

4. 聆听内心的声音

泰戈尔说："你看不见你自己，你所看见的只是你的影子。"很多时候，我们的内心都为外物所遮蔽、掩饰，感性与浮躁占领了我们内心的理性，因此在人生中留下许多遗憾：在学业上，由于我们还不会倾听内心的声音，所以盲目地选择了别人为我们选定的、他们认为最有潜力和前景的专业；在事业上，我们故意不去关注内心的声音，在一哄而起的热潮中，我们去选择那些最为众人看好的热门职业；在爱情上，我们常因外界的作用而忽视了内心的声音，因经济、地位等非爱情因素而错误地选择了爱情对象。

我们都是现代人，现代人惯于为自己做各种周密而细致的盘算，权衡着可能有的各种收益与损失，但是，我们唯一忽视的，便是去听一听自己内心的声音。拿破仑告诫我们："如果一个人只重视肉体而不关注心灵，他是不会为自己心灵上出现的一些小问题而惊扰的。但可以肯定，在不久的将来，他会发现自己无论做什么都找不到适当的方法；相反，要是他什么感觉也没有，则表明他不配作为一个文明人而存在。因为他从来没有正视过也没有解决过他的问题，他已埋下了一颗在多年后会令其深深后悔的伏雷。"

大珠慧海第一次拜见马祖道一禅师时，虔诚礼拜。

马祖禅师问他："你来此所为何事？"

大珠慧海说："我来这里向您求佛法。"

马祖禅师："我这里什么也没有，哪里有你要求的佛法呢？你都没有顾好自己家里的宝藏，甚至没有发现自己的宝藏，反而东奔西跑向外寻找。"

"什么是我自家的宝藏呢？"大珠慧海困惑不解。

“现在正在询问我的就是你自家的宝藏，你所需要的一切就在你的心里，一样都不欠缺，你又为何要向外寻找呢？”

大珠慧海顿悟，叩首离去。

每个人的内心都有一座宝藏，又何苦向外寻找？马祖禅师其实也正是在用这种方式告诉大珠慧海，一个人只有自己来开悟自己，才能真正走上解脱之路。向外寻找不能带给你真正的归宿，只有求助于自己，点燃自己的心灯才可以。

古语云：“心非静不能明，性非静不能养，静字工夫大矣哉！”意思是：要认识自己，必须先静下心来，以静思反省来使自己尽善尽美。我们要洞察自己的内心，也要排除一切的干扰和杂念，保持平和的心态，全情投入进去。只有这样，我们才能够看清自己的内心，才能明白自己的心性和本质，才能顺着自己的心性，谋取发展。

人生就是一场直播，不能重来。每个人都应该有自己的想法，只不过很多人惯于参照别人，从别人的身上找寻可供借鉴的东西。然而他们忽略了自己本身的才华，使自己慢慢变得平庸，须知，靠别人终究是不如靠自己。

人生许多抉择与作为都让人无法把握，总是在今日和明朝之间犹豫徘徊。以静观动就是一个积累经验的好办法。所以，只有聆听内心的声音，达到身心合一的和谐境界，才能以理性的态度追求更好的生存状态，把命运的主动权紧紧地握在自己的手中。

一个人内心生活的隐秘性是在任何情况下都应该受到尊重的，
因为隐秘性是内心生活的真实性的保障，从而也是它的存在的保障，
内心生活一旦不真实就不复是内心生活了。

——周国平　毕业于北京大学哲学系，中国社会科学院哲学研究所研究员，当代著名学者、哲学家、散文家、作家。

5. 和自己的心灵对话

曾有人问古希腊大学问家安提司泰尼：“你从哲学中获得了什么呢？”答曰：“同自己谈话的能力。”同自己对话，是询问自己的心灵，也是发现自己，向自己呈现另一个更加真实的自己。你懂得呵护自己的心灵，并与它时常对话吗？时常问候自己的心灵，倾听来自心底的回答，是对自己的关爱，也是一种精神的解脱，它会促使我们从容走自己选择的道路，做自己喜欢的事。

法国大文豪雨果说：“人生是由一连串无聊的符号组成的。”的确，我们生活中的大多数时光都在很普通的日子里度过，有时，看似很正常的生活插曲，感受上却似走进生活的误区。有时疲惫，有时怨恨，有时期盼，有时幻想，有时不知所措。总之，就是被一些莫名其妙的情绪、感受占据了内心的思想、生活，而又不去梳理清楚。

因而，我们都希望有一个能够最了解自己的人，能够坐下来静静倾听自己心灵的诉说，能够在熙来攘往的人群中为我们开辟一方心灵的净土。可芸芸众生，“欲将心事付瑶琴，弦断有谁听？”事实上，我们自己不就是自己最好的知音吗？世界上还有谁能比自己更了解自己呢？当我们烦躁、无聊的时候，不妨和自己的心灵来一场对话。

由于我们的内心生活都是隐秘的，每个人都需要询问、倾听自己的心灵，尊重自己的生命，遵从心灵的指引。

我们每个人都有迷茫彷徨的时候，这也是生活的常态。鲁迅先生作品中的祥林嫂，她在向世人的倾诉中，获取些许释然，还在庙里捐了槛，最终却没有过了自己心灵这一关，她依然逝去

了。她忽视了与自己的心灵对话，把一切希望全寄托给别人，当别人无力帮助她时，她便彻底放弃了自己。

所以，我们每个人要学会与自己的心灵对话，时常发现自己的不足，改变自己对待生活的态度，便可以找到解决问题的方法。这样，生活可以变得更好，痛苦也会减少。和自己的心灵对话，也是我们坚强地生活下去的精神源泉。

那时他刚刚参加工作，林场领导决定让他和其余五个年轻人去森林深处做护林员。他愉快地背着行李进驻到了莽莽原始森林的深处。

那是怎样原始而远离尘世的森林啊，每一棵树都生长了几百年，林间的落叶堆积得厚厚的，弥漫着一缕缕远古的腐殖质腥臭，许多粗大的树干上都生满了斑斑驳驳的青苔。那些草鹿和狼等动物还没有见识过人，它们对他一点儿也不害怕，只是好奇地远远望着他。他们每一个人看护的林地有方圆三十多公里那么大，林区没有一户人家，也没有一条路，到这里生活，自己像突然被抛弃到了世界尽头，同那些参天的一棵棵古树一样，自己从现代社会里被剥离出来，一下子成了原始人。

临走之前，熟悉的人对他说，到原始森林里去生活，最重要的是要时常记住自己和自己说话，要不，三年五年过去，一个人就连话也不会说了。他听了，心里很好笑，一个说了二十多年话的人，怎么会突然不会说话了呢？

但刚到这原始森林里生活了半个月，他就明白了，人们告诫他的并不是骇人听闻，因为这里远离尘世，没有人和他说话，来了半个月，除了自己面对莽莽林野吼过几首歌，自己连半句话也没有说过。如果这样下去，总有一天，自己肯定会变成一个不会说话的哑巴的。他害怕了，于是，他开始尝试着同自己说话。

他对着自己的影子说："你好！"

他对着大树滔滔不绝地说话，对着林间啁啾的小鸟说话，对林地里的小草和野花说话，对汩汩流淌的小溪说话。夜里，躺在窝棚里，他一个人对着自己的心灵说话。开始的时候，任他怎么说，自己的心灵只是那么默默地倾听，一句话也不说，一点儿反应都没有。过了一段时间，他发觉心灵会同自己对话了，就像一个耐心的朋友，有时他说话，他的心灵在倾听，有时，他的心灵在说话，他的耳朵在倾听。

两年多后，他和其他五个护林员回到林场里，他惊讶地发现，除了自己，他们5个人已经不会说话了。别人同他们说话，他们只是沉默地瞪着眼睛听，然后不声不响地转身走了，成了并不残疾的哑巴。但他不同，他不仅话语流畅，而且每句话都清新而充满哲思，后来他用笔把自己的话记录下来，成为字字珠玑的灵性散文，频频发表在报纸杂志上，他成了一位小有名气的作家。

人们很奇怪，同在森林里孤独生活，那些人都成了哑巴，而他却成了一位充满哲思的作家。人们问他为什么，他只是笑笑说："因为我常常和自己的心灵对话，而他们却忽略了自己的心灵。"

这个故事告诉我们：只有和自己的心灵对话，我们才能够听到生命和灵魂的声音，才能够常常自省，听到自己渐渐走近成功的声音。

能够与心灵对话的人，一定也是个懂得享受生活的人。让心灵退入自己的灵魂中，使自己与自己亲密接触，静下心来聆听来自心灵的声音，问问自己：我为何烦恼？为何不快？满意这样的生活吗？我的待人处世错在哪里？我是不是还要追求工作上的成就？我要的是自己现在这个样子吗？生命如果就这样走完，我会不会有遗憾？我让生活压垮或埋没了没有？人生至此，我得到了什么、失落了什么？我还想追求什么……

这样，在自己的天地里，你可以慢慢修复自己，可以公正地剖析自己、感动自己、征服自己。与自己对话，是一种人生的成熟、一种心灵的升华。

在这个世界上，每个人都有这样那样的缺陷，世界上没有完美的人。这样想，不是为自己开脱，而是对心灵的爱护，使我们的心灵不会被忽视、被钝化，永远保持对生活的美好认识和执着

的追求。

谁能向世界敞开自己心灵的花瓣，岁月便会赋予它最美最甜的果实。时常和自己的心灵对话，这既是对自己的爱护，又是对生命的珍惜，它可以让我们在忙碌的生活中寻觅到富有趣味的闲适，在枯燥的内心中安享盎然蓬勃的恬淡。所以，我们改变不了生活的境遇，却可以改变生活的方式；我们无法左右一生的命运，却可以主宰一天的心情。关注内心，让心灵开一朵自己的花，生活的美好就会慢慢靠近。

学会唤醒内心的光芒，会给予我们轻松淡然的心境，它可以让担忧陨落，让痛苦消散。所以，时常与自己的心灵进行对话，也是为我们的生活打开一扇畅通的大门，这样，我们就可以远离烦恼，获得幸福。

确立起一种正确的人生哲学，于每个人乃是生死攸关的需要。失去人生目标的人，是最不幸的人。

——赵鑫珊　1961年毕业于北京大学德国文学语言系，教授、作家、哲学家。

6. 要知道自己想要什么

一位睿智的先哲曾说：“每个人都要仔细观察，哪条路是他的心拉着他走的路，然后全力以赴地去选择这条路。”一个真正认识自己、相信自己的人就是主宰他的命运的上帝。他不需要去膜拜任何外在的力量，无须向任何人低头，对于这样的人来说，他的命运就藏在自己的心胸里，而不是被别人的评论所掌控，更不会陷入权威的阴影中。

“我真正想要什么？”这是一个令人哑口无言的问题。有多少人知道自己想要的并为之奋斗，并且对自己的现状已经非常满足？有些人最后得到了他们真正想要的，而有的人却始终感到茫然，别说得到自己想要的，就是自己究竟想要什么也没有弄清楚。试问这个简单的问题，很多人就会发现自己已经很久没有思考过了。

冯友兰说：“要想知道将来应该做些什么事，必须先问一问自己的兴趣是在什么地方。我们可以这样说：一个人如果对某一件事感兴趣，那么那件事和他的性情一定是很相近的，也必是他想要的。”显然，于冯友兰而言，他的成功便是源自于知道了自己想要什么，于是便选择了与性情相近的哲学作为其一生努力的方向。

其实，在每个人的人生中，都能发现自己的兴趣所在，关键就在于是否能合理地应用它，使其中浓郁的成功气息散发出来。然而，这个道理并非人人都懂，当一个人真的明白这一点时，也就距离成功不远了。

美国哲学家爱默生说过：“当一个人知道自己想要什么时，整个世界将为之让路。”每个人都被生命询问，而只有用自己的生命才能回答此问题。对于个体而言，知道自己想要什么，就是给自己的人生找一个落脚点。只有找到落脚点，才算找到了根，找到了生命之舟的航向。

很多在草原上经历过雪灾又被发现和救起的人，都有一个特点，那就是，虽然保住了生命，眼睛却失明了。

这种雪盲症令人非常费解，因为医生在检查这些病人的眼睛时，并没有发现外伤，而且，若仅仅是因为雪的反光太刺眼，为什么戴上墨镜之后，雪盲症仍不可避免呢？

美国陆军的研究部门得出结论：导致雪盲症的并非雪地的刺眼反光，而是它的空无一物。科学家说：人的眼睛其实总在不知疲倦地探索世界，当它寻找到物体时，便会把目光聚焦在这一点上，形成清晰的视觉。这样一个落点一个落点地搜寻，不知疲倦。要是连续搜索而找不到任何一个落点，它就会因紧张而失明。

美国陆军对付雪盲症的办法是，派先驱部队摇落常青灌木上的雪。

这样，一望无垠的白雪中便出现了一丛丛、一簇簇的绿色景物，搜索的目光便有了落点。

人生也像眼睛一样，需要一个落点。我们的生活越来越快速，我们自己也越来越浮躁。众多的选择让人茫然无措，似乎总想寻找更好的，心总在天上飞着，不愿意着陆。久了，心灵也会因为没有一个落点而丧失依托，因恐惧而崩溃，就像眼睛因为没有落点而失明一样。

找一个落点给自己，去享受阳光，去关爱生命，这样才是对自己的人生负责。要知道，善待自己，其实也是一种美德。拥有这样一种美德，可以让我们更稳重、更坚实地面对自己的人生，也更坦然、更达观地面对这个世界。

1935年，帕瓦罗蒂出生于意大利的一个面包师家庭。父亲是个歌剧爱好者，他常把卡鲁索、吉利的唱片带回家听，耳濡目染，帕瓦罗蒂也喜欢上了唱歌，小时候的帕瓦罗蒂就显示出了唱歌的天赋。

长大后，帕瓦罗蒂依然喜欢唱歌，但他更喜欢孩子，并希望成为一名教师。于是，他考上了一所师范学校。在师范学校学习期间，一位名叫阿利戈·波拉的专业歌手收帕瓦罗蒂为学生。

临近毕业的时候，帕瓦罗蒂问父亲："我应该怎么选择？是当教师呢，还是成为一个歌唱家？"

父亲这样回答他："孩子，如果你想同时坐两把椅子，你只会掉到两把椅子中间的地上。在生活中，你应该选定一把椅子。"

听了父亲的话，帕瓦罗蒂选择了当教师。不幸的是，初执教鞭的帕瓦罗蒂缺乏经验，管教不了调皮捣蛋的学生，最终只好离开了学校。于是，帕瓦罗蒂选择了唱歌。

17岁时，父亲介绍帕瓦罗蒂到"罗西尼"合唱团，开始随合唱团在各地举行音乐会。帕瓦罗蒂经常在免费音乐会上演唱，希望能引起某位经纪人的注意。

可是，近7年的时间过去了，帕瓦罗蒂还是无名小辈。眼看着周围的朋友们都找到了适合自己的位置，也都结了婚，而自己还没有养家糊口的能力，帕瓦罗蒂苦恼极了。偏偏在这个时候，帕瓦罗蒂的声带上长了个小结。在菲拉拉举行的一场音乐会上，他就好像脖子被掐住的男中音，被满场的倒彩声轰下台。

失败让帕瓦罗蒂产生了放弃的念头。

这时，冷静下来的帕瓦罗蒂想起了父亲的话，于是他坚持了下来。几个月后，帕瓦罗蒂在一场歌剧比赛中崭露头角，被选中在雷焦埃米利亚市剧院演唱著名歌剧《波希米亚人》，这是帕瓦罗蒂首次演唱歌剧。

演出结束后，帕瓦罗蒂赢得了观众雷鸣般的掌声。

随后，帕瓦罗蒂应邀去澳大利亚演出及录制唱片。1967年，他被著名指挥大师卡拉扬挑选为威尔第《安魂曲》的男高音独唱者。从此，帕瓦罗蒂的声名节节上升，成为活跃于国际歌剧舞台上的最佳男高音。

当记者问帕瓦罗蒂成功的秘诀时，他说："我的成功在于我选对了自己施展才华的方向。我觉得一个人如何去体现他的才华，就在于他要选对人生奋斗的方向。"

详细说明真正想要的是什么确实让人感到困难，你可能会得到或冒险去争取得不到的东西。也许你能成功，但需要作出改变。安于现状不作任何改变是再容易不过的事情。你没有去争取能够得到的，你没有意识到机会就在身边，直到它一次又一次从眼前溜走你才追悔莫及；你没有珍惜现在拥有的，直到最后失去它。但你只是在短时间内容易有失败感，从长远来看未必如此。

"我真正想要什么？"可能这也是个令人恐惧的问题，将它束之高阁可能会更好些。然而它不会消失，它是一个"没完没了"的问题，就和"人死后还有来生吗"这个问题一样。它会一直跟随着我们，每时每刻都存在着。如果没有意识到这个问题的答案，我们就会陷入极度的混乱和苦恼中。

生活中，很多人之所以成功，是因为他们知道自己要做什么，知道怎么做；然而，也有很多

人一直都在做着自己不喜欢做的事，有的人抱怨是身不由己，但其实更多的是选择太多，不知道自己该如何去选择。一位哲人说："你想成为什么样的人，就能成为什么样的人"。所以，无论任何时候，我们都要经常用这句话来鼓励自己，直到它变成自己的一部分，成为一种习惯。可能有一天，我们会惊异地发现：原来真的可以成为自己想要成为的那种人。

你有才没有才，现在还不晓得，到时自能表现出来，所谓"自有仙才自不知"，或许你大器晚成呢！

——冯友兰　北京大学哲学系教授，著名哲学家、教育家。

7. 认识自己，才能超越自己

哲学家苏格拉底曾说："哲学的任务就是帮助人们'认识自己'。"同样以哲学为研究对象的冯友兰也非常赞同，尤其是在做学问的问题上，他认为：要成大学问家，必须要有天资，即仙才。不过不要灰心，以为自己没有才，便不努力。

冯友兰在哲学领域无疑是有天资的，然而，这一天资并非在其一出生之时便已被发掘出来，而是在一步步的学习过程中才得以显现的。故而，不要以没有天资为借口，为自己的懒惰与懦弱脱罪，因为人对自己的认识从来就不是一个简单的过程，更不可能是一帆风顺的。而只有真正认识自我、发现自我，才有可能超越自我。

认识真实的自己，是人生必修的功课，而且是一生的功课。每一个人生体验，不管是顺境或逆境，都帮助我们认识自己。慢慢地就知道哪些东西是真实的，哪些是表象；哪些要保留，哪些该放弃。当很清晰地了解人生目的何在时，我们才能够自主地活着，实践生命的自由。

北大著名的美学教授朱光潜先生曾讲过闻一多的故事：

闻一多先生在20世纪30年代到清华大学执教前，在与人交往方面曾走过弯路，受过挫折。闻一多1925年5月回国，暑假后就到北京就任北京艺术专科学校教务长。他开始时热情极高，全力以赴地工作。

但由于他只有诗人的热情，没有行政工作者的练达，很快就遭到了中伤和诽谤。他于是"愤而南归"，连衣物、书籍都没有带走。

1927年秋，"第四中山大学"成立时，聘他去担任外文系主任。但他还是不能适应环境，不久又离开了。

1932年秋，闻一多应清华之聘，任中文系教授。这时他觉得比较痛苦。他在给朋友的信里说："我现在最痛苦的是发现了自己的缺陷，一种最根本的缺陷——不能适应环境……"1933年春，应届毕业生请他为纪念册题词，他竟以《败》为题，信笔挥就了一篇文字。

随后，总结过去"败"的经验教训和任教的需要，闻一多决心改走一条学者的道路，他把它叫作"向内走的道路"。

他拟订了一个庞大的研究古典文学的计划，决心在这方面有一番作为和突破，他说："……向外发展的路既走不通，我就不能不转向内走。"于是，他在教学之余，便把自己关在书斋里完成他那庞大的计划，过起"隐士"的生活来。

闻一多先生做到了认识自己，所以才超越了自己，有幸找到了自己的精神归宿，走了一条"向内走的道路"，过着适合自己的生活。其实，每个人的天赋是不同的，你也许在某个方面表现突出，而其他方面则可能有所欠缺。所以，认识自己，发现"仙才"，便成了至关重要的一步。虽然"认识自己"距离"有所成就"还有很长的距离，但如果连自己的"仙才"之所在都没有找到、连自己都没有认清的话，有所成就无异于镜花水月。

我们很多人也许都面临这样的问题：全身心地投入学问中好几年，却发现自己根本没能找到一样真正适合自己的领域。其实，一个人的学习过程就是一个不断认识自我的过程。一个人对自我的认识是伴随着人年龄的增长和阅历的丰富而完成的。

虽然自我认识不是一件容易的事，但人完全有能力正确地认识自我。而且只有正确地认识了自我才可以作出正确的决断和准确的选择，才能将自己的“仙才”发挥出来，才能在某个领域里有所成就。

对于每个人来说，只有清醒地认识到自己的优点，也了解了自己的内心，才能不断地超越自己，在一种内在的召唤下，选择自己的道路和方向。

尼采说：“聪明的人只要能认识自己，便什么也不会失去。”正确认识自己，才能使自己充满自信，才能使人生的航船不迷失方向。正确认识自己，，才能正确确定人生的奋斗目标。一个人只有有了正确的人生目标，并充满自信地为之奋斗终生，才能此生无憾。这样，即使不成功，也无怨无悔。

世界上没有两片完全相同的树叶，人也一样，每个人都是上帝的宠儿。正确认识自己，既要看到自己的长处，也要认识到自己的不足，从而为自己正确定位，这样才能自信地去迎接机遇和挑战，为自己创造更多的成功和欢乐。虽然生活赋予我们每个人的并不是完全相同的阳光雨露，但天生我才必有用，只要正确认清了自己的实力，不失自知之明，就能谱写出属于自己的华美乐章。

我这一辈子只做一件事：教书。我这一辈子只做好了一件事，也是教书。如果有下辈子，下辈子还教书。

——陈岱孙　曾任北京大学教授、经济系主任，著名经济学家、教育家。

8. 寻找自我价值的天平

王维在《辛夷坞》所说：“木末芙蓉花，山中发红萼，涧户寂无人，纷纷开且落。”那山中的芙蓉花并不因生在深山而黯然失色，春来秋去，它依然绽放自己生命的美丽，灿烂地活在世上。花如此，人亦如此。正像一位哲人所说：“把握自己心中的方向，每个人都能寻找到自己的独特之处，实现自己内在的真正价值。”

由于生物遗传密码的千差万别，成就了每个人的优点特长和缺陷短处，后天教育与环境的差异更是造就了不同的志趣、性格和风采。其中既有迷人之处，又有遗憾之处。它可能是爽朗、是幽默、是仁慈、是热情、是勤快、是深沉。当这些“自我”能真实地表露出来时，其魅力一定最动人。勉强自己，一味要求自己与令我们羡慕的人看齐，常常会丧失美好的东西，而流于尴尬与痛苦。

人生最重要的是选择自己的方向，找准自己的价值，这样才能踏踏实实地做好事情，走好自己的人生之路。所以，为自己的人生确立价值对生命本身来说具有重大的意义。我们只有彻底地了解自己，才能准确地把握自己，才能通过自己的寻找来改变命运。否则，我们只能在茫茫人海中随波逐流。

爱因斯坦16岁那年，由于整日同一群调皮贪玩的孩子在一起，致使几门功课都不及格。

一个周末的早晨，爱因斯坦正拿着钓鱼竿准备和那群孩子一起去钓鱼，父亲拦住了他，心平气和地对他说：“爱因斯坦，你整日贪玩，功课不及格，我和你的母亲很为你的前途担忧。”

“有什么可担忧的？杰克和罗伯特他们也没及格，不照样去钓鱼吗？”

“孩子，你千万不能这样想，”父亲充满关爱地望着爱因斯坦说，“在我们故乡流传着这样一个故事，我希望你能认真地听一听。一只天鹅和一只鸭子从小就住在一起，它们一起长大，

所以，都以为自己应该和对方是一样的。结果，天鹅每天学鸭子的叫声，鸭子每天痛苦地伸着脖子，希望它能长得更长些。故事的可悲之处就在于，天鹅和鸭子以彼此为镜子，它们都不能找到自我的价值。”

“爱因斯坦，你要知道，谁也不能成为你的镜子，只有自己才是自己的镜子。拿别人做自己的镜子，天才也许会变成庸人。人必须看清自己，并清楚自己想追求什么。你的未来如何，不取决于别人怎样做，而是取决于你自己怎样做。”

每个人都希望自己能有一番大作为，独特而有魅力，但世界上的伟人毕竟只占人类的很小一部分。如果我们不希望自己的人生在平庸无奇、碌碌无为中虚度，就要拥有正确的态度和方向，知道自己想走一条什么样的路，时刻告诫自己：我是一个独特的个体，可以寻找自我价值的天平，不能像一般人那样平庸。

当一个人清楚了自己所要的前景以及自己的相关条件时，就会努力实现自己的愿望，就能不断接近内心所期望的目标，正所谓“心有多远，世界就有多大”。社会心理学家研究发现，善于给自己的生活作出计划的人往往比较勤奋、进取，擅长理性思考，对生命成长的每一个阶段都能谨慎把握，一般都能主宰自己的命运，成功也就自然和他们有缘。但是，所有的一切都因为你而开始，这足以说明探索自我的价值有多重要了。

在一个偏僻遥远的山谷里，不知何时，长出了一株小小的百合，样子如同杂草，但是百合心里一直有一个念头：“我是一株百合，不是一株野草。唯一能证明我是百合的方法，就是开出美丽的花朵。”

终于有一天，百合的顶部结出了第一个花苞。百合的心里很高兴，附近的杂草却很不屑，它们有的嘲笑百合：“明明是一株草，偏偏说自己是一株花，我看它顶上结的不是花苞，而是头脑长瘤了。”有的讥讽百合：“即使你真的会开花，在这荒郊野外，你的价值还不是跟我们一样？”

百合说：“我要开花，是因为我知道自己有美丽的花，我是为了完成作为一株花的庄严使命，是为了用花来证明自己存在的价值，所以，不管怎样，我都要开花！”

终于有一天，百合开花了，它那灵性的洁白和秀挺的风姿，成为断崖上最美丽的风景。这时候，野草们再也不敢嘲笑它了。

年年春天，百合都努力地开花、结籽。它的种子随着风，落在山谷、草原和悬崖边上，到处都开满洁白的百合。

几十年后，远在百里外的人，千里迢迢赶来欣赏百合花。无数的人看到这从未见过的美，感动得落下眼泪，那里也被人们称为“百合谷地”。

然而，不管别人怎么欣赏，满山的百合花都谨记着第一株百合的教导：“我们要全心全意默默地开花，以花来证明自己的存在，实现自己的价值。”

花既如此，人何以堪？冯友兰说：“各人有各人的境界，严格地说，没有两个人的境界，是完全相同的。”人生在世，总是有一些固定的身份，需要扮演一些固定的角色，但无论我们身份与角色是什么，都要如那株百合般牢记自己的独特之处，坚定地寻找属于自己的世界，成就属于自己的境界。或许那个世界不是特别广阔，那个境界并不高远，但至少它是属于自己一个人的，能够感受各自生命中的那份独特的快乐。

一千个读者就有一千个哈姆雷特，一千个人就有一千种生活方式、有一千种生活的愿望。不同的方式和愿望，就会产生不同的生活态度。我们可以参照别人的观点，来确定自己的态度，但我们不必照着别人那样做。

古往今来的那些在诸多领域有所建树的先哲和大家们，面对自我的价值，也往往会有困惑，但是只要不断地感受自我，寻找自我的坐标，找准自己的人生航向，才能扬帆起航，知道自己的价值在哪里，自己的人生应该怎么过。其实，只要我们对自己的人生有了一个清晰的标准和规划，生命自然会充满价值和意义。

由于我们过于习惯在别人面前戴面具，因此最后导致在自己面前伪装自己。

——徐志摩　曾任北京大学教授，现代诗人、散文家。

9. 做最真实的自我

担任过北京大学教授的傅鹰先生说过这样一句话：“无论什么东西也不能建筑在虚伪和牛皮的基础上。”但是，在这个光怪陆离的社会中，很多人都学会了虚伪，都为自己准备了很多张面具，在不同的场合，选择最适合的一张戴上，以便能够最好地迎合那个场合，能够脱颖而出，从而达到自己的目的。

也许只有在一个人安静的时候，人们才会把面具摘下，审视一下真实的自己，抑或者在自己的内心深处还保留着自己最真实的形象。然而，做一个真实的自我，话虽简单，却是一件非常复杂的事情，靠我们的毅力与自身挖掘才能够做到的一件既简单又不简单的事。所以很多人觉得做真实的自己越来越难，甚至成为一种奢望。于是，很多人的生活在虚假的表象之上变得模糊不清、混乱不堪，似乎不真实比真实更痛苦。

有些人认为做真实的自己是与这个社会格格不入的，很多时候，我们需要伪装自己，不能做真实的自我。因为我们每个人都希望能够在这个社会中有一番作为，赢得别人的尊重，所以，我们必须伪装自己，将自己无限拔高，以便能够压倒周围所有的人。可是这种虚假真的能够让自己脱颖而出吗？事实上是不一定的。

当我们不加节制地拔高自己的时候，与真实的自己就越来越脱节，这样的名不副实恰恰会让自己遭到唾弃。而且伪装得久了，慢慢就会连自己最本真的面目都给埋没了，最后就会做一个不是自己的人。

“东施效颦”的故事就是告诉我们要做真实的自己：

春秋时代，越国有一位美女名叫西施，无论举手投足，还是音容笑貌，样样都惹人喜爱。西施略用淡妆，衣着朴素，走到哪里，哪里就有很多人向她行“注目礼”，没有人不惊叹她的美貌。

西施患有心口疼的毛病。有一天，她的病又犯了，只见她手捂胸口，双眉皱起，流露出一种娇媚柔弱的女性美。当她从乡间走过的时候，乡里人无不睁大眼睛注视。

乡下有一个丑女子，名叫东施，相貌一般，没有修养。她平时动作粗俗，说话大声大气，却一天到晚做着当美女的梦。今天穿这样的衣服，明天梳那样的发式，却仍然没有一个人说她漂亮。

这一天，她看到西施捂着胸口、皱着双眉的样子竟博得这么多人的青睐，因此回去以后，她也学着西施的样子，手捂胸口，紧皱眉头，在村里走来走去。哪知这丑女的娇揉造作使她样子更难看了。

结果，乡间的富人看见丑女的怪模样，马上把门紧紧关上；乡间的穷人看见丑女走过来，马上拉着妻子、带着孩子远远地躲开。人们见了这个怪模怪样模仿西施心口疼，在村里走来走去的丑女人，简直像见了瘟神一般。

东施看到西施皱着眉头的样子好看，只知道一味地模仿，却不知道西施皱着眉头之所以好看的原因，结果却引来别人的厌恶。每个人都要根据自己的特点，扬长避短，寻找适合自己的形象，盲目模仿别人的做法是愚蠢的。

其实，一个人活着的意义就是他存在的价值。记住你就是你，不要勉强地去学别人。要欣赏自己，发挥自己的特长，只有觉得自己有用，你才会快乐。无论什么时候都要确定你的选择，然后要勇往直前，常对自己笑一笑，你平凡的人生就充满着不平凡，欣赏自己，多一份自信，就会多一份希望。

做人永远要以自己的意志为转移，做最真实的自己，不要总是效仿别人，必须懂得坚持自我。很多失败者之所以会失败，是因为他们对自身的宝藏视而不见，反而拼命地去羡慕别人，模仿别人。殊不知，成功的真谛就在于坚持自我。

有一只乌龟在沙滩上晒太阳，几只螃蟹爬过来，它们看到乌龟背上的甲壳，便嘲笑道："那是什么怪物啊，身上背着厚厚的壳，壳上还有乱七八糟的花纹，真难看！"

乌龟听后，觉得很羞愧。等螃蟹们走后，它就找到一处礁石，把它的背部靠在礁石上不停地磨，想磨掉那些给它带来耻辱的花纹。最后，乌龟终于把背磨平了，背上的花纹也不见了，但它全身鲜血淋漓，疼痛不堪。

这天，东海龙王召集文武百官开会，宣布封乌龟家族为一等勋爵，并令它们全体来叩谢。

在乌龟家族里，龙王一眼就看见了那只损坏甲壳的乌龟，大怒道："你是谁，胆敢冒充乌龟家族成员来受封？"

"大王，我是乌龟呀！"乌龟委屈地回答。

龙王说："龟壳是你们龟类的标志，如今你连标志都没有了，已失去了本色，已经没有资格被封爵了。"然后，这只丢掉本色的乌龟就被赶出了龙宫。

可悲的乌龟一味地想要伪装自己、改变自己，最后将自己弄得面目全非，被赶出了乌龟家族。所以，只有用真诚的心对待别人，你才无愧于别人，也无愧于自己。真实生活是一种自发、自愿的行为，它是透明的，没有杂质，它告诉身边的人：我没有撒谎，也没有伪装，我所说的和做的都是自然情感的流露。用最真实的心灵书写人生，因而才能获得别人的认可和尊重。

古语说："以铜为镜，可以正衣冠；以人为镜，可以明得失。"意思是说，每个人都是一面镜子，我们可以从别人身上发现自己，认识自己。然而，如果一个人总是拿别人当镜子，那么，那个真实的自我就会逐渐迷失，难以发现自己的独特之处。

只有释放自我，才能活出真实的自己。真实的自己是一种平常禅，也是人类幸福的表征之一，幸福的天堂里没有虚假，真性美才能历练出万象的智慧，故禅门有言："青青翠竹皆法身，郁郁黄花无非般若。"追求自然，染指随性，因为那是人类最真实最伟大的智慧，真实的自我所包蕴的幸福、美德、真理、正义也最能经时而历久。

做最真实的自我，不在于我们改变了世界多少，而在于我们对自己的基本信念。我们认定自己是什么样的人，结果我们将变成那样的人。一味追求虚浮，活在虚空中，对我们的内心来说也是一种煎熬。所以，与其痛苦活着，倒不如换一种生活方式来释放自己，活得真实一点儿，多为自己的生命去考虑，重新打造一个崭新的自我，这样我们的生活才会更充实、更有价值。

第二章　洞察生命的意义

恋爱的幸福与否，应从恋爱的全过程来看，而不应仅仅从恋爱的结局来衡量。

——金岳霖　曾任北京大学哲学系教授，哲学家、逻辑学家。

1. 生命只是一个过程

人生是一个过程，它的开端和结束都不是神秘的，真正神秘的是人在这个过程中的旅行。一位哲人说："人从出生到死去，这中间的过程，就叫幸福。"是的，生命只是一个过程，在这个过程中，有鲜花和掌声，也有荆棘和泪水，有欢乐，也有痛苦，而我们为了追求那醇美如酒的欢乐，就必须忍受那酸涩如醋的痛苦，而生命的意义也就在无尽的追求之中，在追求中创新，在追求中超越，最终给生命一个最美的诠释。

宇宙中的万事万物永远处在运动之中，并没有真正的静止，人生也是如此。每一个人从诞生到死亡，只是一个短暂的过程。在这个短暂的人生中，我们每时每刻都在走向死亡，没有人能够逃脱。生活的路可能有点短，但只有在短暂的生命中活出真我，才是最精彩的人生。

哲学家尼采曾对生活这样描述："人之所以伟大，是因为他是一座桥梁，而非目的。"长长的桥梁是人生中最重要的部分，我们在这座桥梁上看见的、遇见的、感受到的，才是人生的真谛，而非桥梁尽头的目的。

换言之，我们的人生就是一个过程，而不是最终的结果。行走在漫漫人生路上的人们，需要的是看风景的心情，把目的看得太重，反而会错失很多人生的乐趣。活着并不只是肉体的持存，更重要的是活着的过程中精神的愉悦。

在日常生活中，很多人把目的地当作最重要的，总是行色匆匆，只顾着赶路，忙于追求一个又一个永不满足的欲望，却忘记了欣赏路边的风景。当我们成功到达自己想要的目的地时，一回首才发现，那些能给生命涂上最美丽的色彩的机会已经被我们丢失在路途中。

有一部名为《童梦奇缘》的电影，故事是这样的：影片中儿童总盼望成为大人，可他不知道大人们也渴望成为儿童。于是，作为儿童的小光偷了神秘科学家的药水，他的目的只是变成一个大人，就可以离家出走。

可是变成大人的小光，却发现了他从来不曾想到，也不可能想到的大人的无奈：透过他的眼睛，我们看到了下班后父亲和副校长躲在游戏室里打游戏，看到了父亲身为男人的无奈，看到了后母与母亲作为女人的悲哀。

电影的主人公小光本来还应该看到许多他未曾看到甚至想也想不到的事，但影片没有给我们更多的选择，它只抛出了一个装了少许物件的口袋，让我们自己去把它填满。而我们每往里边填充一样东西，我们的肩上就多了一份负担。

小光用几天时间，走完了别人几十年的人生。他的口袋里背着别人几十年积存的物件，这对小光未免残忍。可是回头的路是没有的，从生命诞生那一刻起，死亡就成为一条不归路。这是一条唯一的路，别无选择，人的每一步都在向其不断迈进。我们贪恋生命，锻炼身体以求长寿，但生是人类的敌人，时刻都想把人戮于马下，死是人类真正的朋友，时刻都想把人紧紧拥抱。但很

多人在本能上却都愿意亲近敌人，疏远朋友。正如影片里的那个科学家所说：生命是一个过程。可悲的是，它不能够重来；可喜的是，它也不需要重来。

生命只是一个过程，只有在过程中才能享受生活的乐趣。正如一位诗人所说的："要将生命的花瓣洒满整个人生。"的确，活着就是要享受生命旅途中的风景，人生中的喜怒哀乐、富贵名利不过是我们生命过程中的过眼云烟。只有将生命视为一个过程，才能真正绽放生命的每一个瞬间，让每一个精彩的瞬间铺满我们的人生旅程。

普希金这样写道："假如生活欺骗了你，不要悲伤，不要心急，忧郁的日子里需要镇静，相信吧，快乐的日子将会来临。"当我们处在悲伤中的时候，我们要明白既然生命是由无数个过程构成的，那么悲伤也是短暂的。因而我们要怀着希望，看向未来，相信快乐的日子将会来临，生命永远行进在路上，它永远不可能只是悲伤。所以，我们不应该把自己丢在悲伤的途中，而是要淡忘这种种的悲伤，把自己放在这场不断向前的旅途中，感受人生中不同的风景。在生命枯竭之时，能坦然地说声"感谢生命给予我美丽的风景"，那么，我们就无愧于心了。

人生在世，不过是一个行路者，真正的意义只存在于生命的过程中。所以，在人的旅途之中，如果我们耽误了身边的风景，就是浪费了自己的生命。由于生命本身需要我们为之赋予一个我们希望实现的意义，因此，享受生命的过程，对我们来说，就是一种意义所在。

> 时光流逝，一转眼，我已经到了望九之年，活得远远超过了自己的预算。有人说，长寿是福，我看也不尽然。人活得太久，对众生的相，看得透透彻彻，反而鼓舞时少，叹息时多。
>
> ——季羡林　曾任北京大学副校长，中国著名文学家、语言学家、翻译家、散文家。

2. 不同的阶段，人生各不相同

伏尔泰说过这样一句话："不具有他的时代之精神，将会经历他的时代的所有不幸。"综观我们的整个生命，我们所拥有的唯有现在，除此之外，再无他物。但比较特殊的是，在每个人的人生刚开始的时候，我们眼前总是显现出一片宏伟的图景来；而到我们的人生即将结束之时，我们所看到的则是漫长的过去。

在人的一生中，有一点是确信无疑的，那就是我们的气质经历了相当大的改变，而在此变化中，现在总是呈现出不同的色调。不同的阶段，人生各不相同，生命从整体上来看，每一个阶段，都是比过去和未来更美好的东西。

人在年轻之时，乐于容忍不幸；而到老年之时，却擅长避免不幸。青年是一个不安分的时期，而年老则是一个休养生息的时节。人的年龄越大，对世间之事看得越轻。如果我们正值壮年，那么意味着我们占有着最有朝气的生命；但是如果我们已到老年，那么无疑我们已经面临人生的暮色。但是不管我们处在哪一个阶段，问题的关键在于：我们要将人生的不同阶段都把握好。

在莎士比亚的《皆大欢喜》中，杰奎斯说了这样一段话：

全世界是一个大舞台，所有的男男女女不过是些演员；他们都有下场的时候，也有上场的时候。一个人在一生中扮演着好几个角色，他的表演可以分为七个时期。

最初是婴孩，在保姆的怀中啼哭呕吐。然后是背着书包、满面红光的学童，像蜗牛一样慢腾腾地拖着脚步，不情愿地呜咽着上学堂。然后是情人，叹息如风霜，为恋人的眉毛写下缠绵情诗。其后是士兵，满口发着古怪的誓，胡须长得像豹子一样，爱惜着名誉，动不动就要打架，在炮口上寻求着泡沫一样的荣名。第五个时期是法官，胖胖圆圆的肚子塞满了阉鸡，凛然的眼光，整洁的胡须，满嘴都是格言和老生常谈；他这样扮了他的一个角色。第六个时期变成了精瘦的趿

着拖鞋的龙钟老叟，鼻子上架着眼镜，腰边悬着钱袋；他那年轻时候精心节省存下来的长袜子套在他皱瘪干缩的细腿上显得宽大异常，似乎来自前世他生；他那琅琅的男子的口音又变成了孩子似的尖声，像是吹着风笛和哨子。终结这段古怪的多事的历史的最后一场，是孩提时代的再现，全然的遗忘，没有牙齿，没有眼睛，没有口味，没有一切。

在变化的人生里，我们改变着外面的世界，同时你也在改变着自己的世界。我们曾为一颗糖果而争夺，为一场比赛而争夺，后来到为理想而争夺。理想也是我们在时间的变化中被找到的，它有时像是雾中的花，水里的倒影，有时它又那么真切地出现在我们面前，让我们措手不及。

我们在人生的不同阶段会有不同的理想，我们会在实现一个理想时追求另一个理想。但是我们经常会看到有些人每天庸庸碌碌，他们把自己放在了一个笼中，像笼中鸟一样看着盘中的谷子不停高歌。

人生总是短暂的，在恍惚之间，我们就步入下一个阶段。但是，很多人的人生都只是在生命接近尾声时，才真正听到和领悟到生命中每一阶段的每个目标和意义。所以，要想让我们的人生过得有意义，就要珍惜生命中的每一个阶段。

有这样一个故事：

有一个人，家住在大厦的第八十层。有一天，他外出旅行回家，发现大楼停电了，他背着一大包的行李，没有别的选择，决定爬楼梯上去。

爬到20楼的时候开始累了。他把包放下，打算等来电后坐电梯来拿。没有行李在肩上，感觉轻松多了，他继续向上爬。

到了40楼，他实在是累得不行了。想到只爬了一半，他开始埋怨自己没有注意大楼的停电公告。

爬到60楼时他已经精疲力竭，不再埋怨自己，默默地坚持爬到了80楼。他兴奋地来到家门口，这时发现钥匙留在了20楼的包里了。

这其实是一个有关人生的寓言故事。20岁之前，我们活在家长、老师的期望之下，背负着很多的压力、包袱，自己也不够成熟，能力不足，难免步履不稳。20岁之后，离开了众人的压力，卸下了包袱，开始全力以赴地追求自己的梦想，这样愉快地过了20年。到了40岁，发现青春已逝，不免产生许多遗憾和追悔，在抱怨中又度过了20年。到了60岁，发现人生已所剩不多，于是告诉自己不要再抱怨了，就珍惜剩下的日子吧！只好默默地走完了自己的余年。到了生命的尽头，才想起自己好像有什么事情没有完成……原来，我们所有的梦想都留在了20岁的青春岁月，一个来不及完成的人生之梦。

生命是一段旅程，处在不同阶段的人生自有不同的收获和领悟。年少气盛之时，功名利禄是人生的目标，人因此而劳心费力、耗费生命。当时光流逝、人走到年老之时，锐气也会江河日下，此时，对功名利禄早已看破，转而追求祥和、宁静，开始正直地享受生命，享受生活。也只有接近死亡，人才能真正明白生命的真谛。

我们每个人追求的东西有很多，很多时候我们发现那些我们曾经那么渴望的东西，当它被你拥有时，那种“也就这么回事”的心情油然而生。我们很多时候都在回忆过往，我们在这个回忆中，感受当时所遇到的人和事，以及当时的心情。我们正是在经历的过程中，才能感受到人生的丰富多彩的意义。

人生真是一场梦，人类活像一个旅客，乘在船上，沿着永恒的时间之河驶去。在某一地方上船，在另一个地方上岸，好让其他河边等候上船的旅客。

——林语堂　曾任北京大学教授、中国当代著名学者、文学家、语言学家。

3. 活着，是一段未知的旅程

马塞尔就曾说过："人生就是一场旅行。"在这段未知的旅行中，我们就是红尘看客，世间的酸甜苦辣都必须尝尽，才会归于尘土。

在这段旅程中，重要的不是最终的归宿，在乎的是沿途的风景，在乎的是看风景的心情。我们遇到的、经历的才是最重要的。旅行的路总是会有很多，但是怎么走则是我们每个人自己的选择。坎坷的小路也许风景最美。

从生物学上来说，我们每个人都会随着时间而变化，新陈代谢功能开始变慢，身体的各个器官开始衰竭，就像这四季的变化，在春天里勃勃生机，在夏天里枝繁叶茂，在秋天里挂上满枝的硕果，在冬天里枯萎沉淀。人生也是如此。我们每个人都从呱呱坠地时的一无所知，到少年时的青涩，再带着冲动和理想的青年步入成熟稳重的中年。随着人生阅历的增加和对世间百态的理解的变化，我们像凝结在叶端的露水，惶惶坠入人生迟暮，直到吐出最后一口气，闭上永不再睁开的眼。一切又是那么的安静，像是从未来过这个世界一样。

林语堂先生在《生活的艺术》一书中写道："人生真是一场梦，人类活像一个旅客，乘在船上，沿着永恒的时间之河驶去。"林先生认为，生命对于每一个人来说，都是一段未知的旅程。未来会发生什么，只能预见，却无法道破。所以，当面临不幸的遭遇时，我们要心存希望，相信未来；当正经历人生的喜悦时，我们也不能过分沉溺其中，因为它也只是暂时的，并非生命的常态。未知，意味着一切都还充满希望，意味着以积极的心态面对每一天，也是一种智慧。

有这样一个故事：

有一个人每天都要去医院门口看讣告，看谁又被贴出来了。然后，他记下逝者的名字，将讣告抄写在小本子上。

他是个身患绝症的人，死神已经向他招手了，但是他真的不想死。他也曾自暴自弃，想一头撞死在墙上。也许是出于胆怯，他没有选择自尽，而是硬撑着活下来了。

忽然有一天，他在医院门口看见了讣告。过去，他从未留意过医院门口的讣告。而这一次，讣告磁石般地将他吸引了。一道闪电划过脑际，点亮了他心中的那片死海。

于是，他每天都到医院门口看讣告，看看又是谁的讣告贴出来了。于是，他开始一笔一画地抄写讣告。

日积月累，他抄写了厚厚的一个本子。有这么多人在前面走了，自己对死亡也就没什么好恐惧的了，他这样告诉自己。他的内心渐渐平静下来了，如果有一天，自己的名字真的被加上了黑框，真的被写到讣告上，应该是一件很平常的事情。

闲下来的时候，他开始整理那些讣告。他将每一条讣告整理成文辞精美的散文。他歌颂死者，超度死亡，心里没有一丝倦怠和杂念。他有一个朴实的想法，写够99个人之后就收笔，将第100个位置留给自己。虽然，他不知道，有谁会把他当作第100个逝者来写，但他相信，一定会有人来做这件事情。他的心真的很平静：有99个人在另一个世界等着自己，还有什么可留恋的呢？

第100个死亡的人，他希望是自己。

可是，死神一直没有露面。后来，他打算给自己写的那些文章编号，排查一下自己的写作数量。让他吃惊的是，他写的文章早已经超过100篇了。也就是说，他神不知鬼不觉地与死亡擦肩而过。

医生们不相信这个奇迹。一位医生说："如果真是这样，我直接给每个绝症患者开具《死亡通知书》好了，让患者与死神零距离接触！"

他没有和医生争辩。每天，他依然跑到医院门口，抄写讣告，然后，回家将其整理成文章。

活着是一段未知的旅程，只要不悲观、不绝望，就一定会走到"柳暗花明又一村"的转角；只要走好该走的路，做好眼前要做的事，有一个好的心态面对生命中未知的神秘，就可以迎来意想不到的人生美景。

在经过人生漫长的时光的洗礼下，每一个生命个体都应该不断地回顾过去，走好脚下的路，踏踏实实、不怕辛苦，而非好高骛远、眼高手低，并在现有的基础上做好对未来的规划。这样，我们才不会在人生的最后，在虚度的生命面前，叹息自己的无知。要知道，整天只知道抱怨上天不公的人，永远只会活在痛苦之中。

未知在未到来之前，一切都充满神秘感，也许上帝在给我们关上一扇门的时候，也会给我们打开一扇窗。在面对各种困难时，需要的是我们冷静和越挫越勇的态度。在岁月的变幻中，我们需要的是一种从容行走的步伐和笑看人生的心态。

我们常说，"世事无常"，也就是说，人生是没有规律可循的，我们永远不知道下一秒会发生什么事情。当学生们还在教室上课时，当农民还在耕作时，当人们还在闲话家常时，我们把一切都看得那么自然，既不会料想下一秒我们是否还会活在这个世上，也不会预知下一秒这个世界的变化。这个世界从不随我们的意志而发生改变，前面是什么永远是个未解之谜。然而，正是这个谜使我们不断奋勇前进，不断探索，这也是人生的魅力所在。

我将永远困惑，也永远寻找。困惑是我的诚实，寻找是我的勇敢。

——周国平

毕业于北京大学哲学系，中国社会科学院哲学研究所研究员，当代著名学者、哲学家、散文家、作家。

4. 为你的人生寻找一个意义

《论语》里有这样一句话：不曰如之何，如之何者，吾未如之何也已矣！意思就是：对任何事情，都不思索，不懂得提出疑问，只是糊里糊涂地过，做一天和尚，撞一天钟，这样的人生，连孔子自己都不知该怎么办了。

在现在的生活中，绝大多数人们所需要的，是赋予生命意义。很多人都生活在极度的不安全，甚至焦虑之中，于是总有这样的疑问："活着，是为了什么？"其实，任何事物，如果我们对它能够了解，便有意义，否则便无意义。了解越多，越有意义，了解得少，便没有多大的意义。总而言之，所谓人生的意义，全凭我们对于人生的了解。

人生是什么？人生的目的又是什么？每个人的人生都是自己的，南怀瑾先生也是如此坚信。南先生在清华大学演讲时，有位学生站起来问了先生这样一个空而大的问题。南先生微笑着回答："这些话题其实问错了方向，人生的目的有好多，而问题的本身其实就是问题的答案：人生以人生为目的，没有另外的答案。"

季羡林曾在一篇文章里这样写道："根据我个人的观察，对世界上绝大多数人来说，人生一无意义，二无价值。他们也从来不考虑这样的哲学问题。走运时，手里攥满了钞票，白天两顿美食城，晚上一趟卡拉OK，玩一点儿小权术，耍一点儿小聪明，甚至恣睢骄横，飞扬跋扈，昏昏沉沉，浑浑噩噩，等到钻入了骨灰盒，也不明白自己为什么活过一生。其中不走运的则穷困潦

倒，终日为衣食奔波，愁眉苦脸，长吁短叹。即使日子还能过得去的，不愁衣食，能够温饱，然而也终日忙忙碌碌，被困于名缰，被缚于利锁。同样是昏昏沉沉，不知道为什么活过一生。”

那么，在季先生看来，人生的意义又是什么呢？在这篇文章的结尾，他这样总结道：“如果人生真有意义与价值的话，其意义与价值就在于对人类发展的承上启下、承前启后的责任感。”

人活着到底是为了什么？人生的价值何在？这些都是关于人生意义的思考。人活着，不只是为了吃饭和睡觉，而是要发掘出生命的意义。电视剧《士兵突击》里的主人公许三多说：“人活着要做许多有意义的事儿。”别人问他人生有意义的事是什么，他说有意义的事就是好好活。这话看似简单，却道出了人生的真谛。生命本身没有意义，生命的意义需要我们自己去寻找。

然而，给自己的人生寻找意义可不是那么简单的事。著名作家毕淑敏16岁时参军入伍，在西藏阿里度过了她的青年时代。毕淑敏当初之所以选择当兵，是因为“觉得解放军光荣”，而且那时她听说当女兵的比例是2~5‰。在西藏阿里的雪山之上，面对着浩瀚的苍穹和壁立的冰川，毕淑敏无数次地叩问自己：人生的意义究竟是什么？她最后给自己的答案却是：人生是没有任何意义的，但是要为之确立一个意义。

有一次，毕淑敏在一所大学里演讲。有一个学生问了这样一个问题：“人生有什么意义？请你务必说真话，因为我们已经听过太多言不由衷的假话了。”毕淑敏当众把这个问题念出来了，念完以后台下响起了掌声。她说：“今天你们提出的这个问题很好，我会讲真话。我在西藏阿里的雪山之上，面对着浩瀚的苍穹和壁立的冰川，如同一个茹毛饮血的原始人，反复地思索过这个问题。我相信，一个人在他年轻的时候，是会无数次地叩问自己——我的一生，到底要追索怎样的意义？我想了无数个晚上和白天，终于得到了一个答案。今天，在这里，我将非常负责地对大家说，我思索的结果就是：人生是没有任何意义的！”

毕淑敏说完，全场出现了短暂的寂静，没有人说话。但是，接着就响起了暴风雨般的掌声。她接着又说：“大家先别忙着给我掌声，我的话还没有说完，我说人生是没有意义的，这不错，但我们每个人要为自己确立一个意义。”

是的，关于人生的意义的讨论，充斥在我们的周围、有很多说法，由于熟悉和重复，已让我们从熟视无睹到了厌烦。可是，这不是问题的真谛。真谛是，别人强加给你的意义，无论它多么正确，如果它不曾进入你的心理结构，它就永远是身外之物。比如我们从小就被家长灌输过人生意义的答案。

在此后的漫长岁月里，谆谆告诫的老师和各种类型的教育，也都不断地向我们批发人生意义的补充版。但是，有多少人把这种外在框架当成了自己内在的标杆，并为之下定了奋斗终生的决心？

那一天的演讲结束之后，很多同学都说收获很大，关于人生的意义，终于听到了一个能让人信服的说法：“人生是没有意义的，但你要为之确立一个意义。”

曾为白衣战士的毕淑敏，救死扶伤，挽救了无数生命；弃医从文之后，她又以作家和心理学家的身份，用一部又一部的力作感动了无数人，给了无数读者以生命的启迪。在雪域高原上花了无数个白天和黑夜想明白了“人生是没有意义的”，从那一天起，她就开始努力为自己的人生寻找一个意义。很显然，毕淑敏为自己的人生所寻找到的这个意义，虽说不上伟大，但也绝不平凡。

是的，生命本身没有意义，意义需要我们为之确立。人生就像一个舞台，布幕拉开后，灯光聚焦，台下一片寂静。我们轻轻来到舞台中央，带着心中无人知晓的脚本。我们可以起舞，可以放歌，可以诵诗，可以来段单口相声——舞台上的节目不同，但是它们可以同样精彩。

每个人的人生都需要为之确立一个意义，因为生活若缺少了意义，就缺少了乐趣，人就会变得昏昏度日，感到空虚和麻木。给人生一个鲜明的意义，这个意义，要经得起时间的考验，随着时间的流逝，你不会为之感到后悔；这个意义，能赶走生命的颓废和空虚，带来愉快和欣喜；这个意义，能永远璀璨、不会变质，值得为之舍弃很多其他东西。一般来说，这个意义若要无悔，

必定与感情有关、金钱无关，而专注于财富积累的人，最后会发现物欲的增长并不能给自己带来真正的快乐。人生的意义，必须包含一些精神上的寄托，如此才能无悔。

那么，你找到自己人生的意义了吗？如果你尚未找到，也无须太着急，慢慢来，只要你认真地过好每一个属于自己的日子，珍惜上天赐予你的每一分每一秒，相信你一定能找得到自己人生的意义，这个意义也许不见得伟大，但它一定值得你用一生的时间去实现。

儒家圣人让你会要在他的整个生活举凡一颦一笑一呼吸之间，都感动佩服。

——梁漱溟 曾在北京大学任教，国学大师、著名的思想家、哲学家、教育家、社会活动家。

5. 生命就在一呼一吸之间

国学大师梁漱溟先生认为，圣人之所以能成为圣人，就在于他能把生命中的点点滴滴都发挥得精彩，因为滴水藏海，每个瞬间都蕴藏着生命的意义。是的，正如一位诗人所写的："一粒沙里有一个世界，一朵花里有一座天堂。把无限放在手上，永恒就在一刹那间收藏。"生活本来就在刹那之间，我们的生命也存在于一呼一吸之间。

在生活中，有许多人都只是一味地追寻着物质上的丰富，却忽略了精神上的探寻。因而，他们忽略了生命本身，不懂得什么是生命，也没想过我们的生命个体最简单的生存方式。也有很多人，想要寻求生命的本真，但是，他们往往会想得很艰深、晦涩，甚至自己也一直处于迷惑中，找不到满意的答案。正像一位哲人所说的："一切真理，通常都是很简单的。"生命本身并没有很多人想得那么复杂、那么深奥，它很简单，却并不是每个人都能发现的、都能领会的。事实上，我们的呼吸就是我们的生命，我们浩瀚的生命旅程就依附在最简单的一呼一吸之间。

著名诗人席慕容有这样一首诗：请在每一朵昙花之前驻足，为那芳香暗涌，依依远去的夜晚留步；他们说生命就是周而复始，可是昙花不是，流水不是，少年在每一分钟的绽放与流动中，也从来不是。

生命不是周而复始的，虽然花开花落，但是下一秒的花跟现在都已经不同了，更何况新开的花呢？纵然相似，也不是原来枝头的那一朵了。而人的生命也只是在分分秒秒之间绽放与流动罢了。如果我们不在每一个瞬间展现自己的精彩生活，又将到何处去展现呢？而且，谁能保证，是不是还有下次机会。

禅宗说："什么是无常？一口气不来，便是无常。"用通俗的话来说，生命就在我们的呼吸之间，没有呼吸就没有生命。因此，敬畏生命、把握生命才显得非常重要。如果能够在呼吸停止之前问心无愧，有快乐、有心得，便不虚此生。千万不要等到生命结束之时，回首发现只是一片空白，也不懂得一呼一吸的生命意义，那将是很可悲的。生命是由无数个短暂的瞬间构成的，它存在于一呼一吸之间，存在于一分一秒之中，它如同流水般消逝，而且永远不会复回。

有这样一个很值得我们深思的故事：

有一天，如来佛祖把弟子们叫到法堂前，问道："你们说说，你们天天托钵乞食，究竟是为了什么？"

弟子们都不假思索地回答道："世尊，这是为了滋养身体，保全生命啊！"

佛祖问："那么，肉体的生命到底能维持多久呢？"

一个弟子迫不及待地回答："凡俗之人，有情有欲，这样的生命平均起来大约有几十年吧。"

佛祖听了，摇了摇头说："你并没有明白生命的真相到底是什么。"

另一个弟子想了想，回答道："人的生命就在春夏秋冬之间，春季萌发，夏日盛开；秋季零落，冬日归于尘土。"

又有一个说："生命就如同蜉蝣一样，朝生暮死，存于世上不过是一昼夜而已。"

佛祖笑了笑，但还是摇头说："你们觉察到了生命的短暂，但是这种短暂也只是表象而已，并非真谛。"

弟子们都沉默着思索，有一个抬起头说："其实，生命就像是荷叶上的露珠一样，看起来晶莹美丽，玲珑剔透，但是一旦触及到阳光，很快就干涸了，无迹可寻，就像从来没有存在过一样。"

佛祖依然笑而不语。

弟子们面面相觑，然后继续思索着答案。

这时，一个小弟子怯生生地说道："依我看，人的生命恐怕是在一呼一吸之间吧！"

佛祖听后连连点头微笑，说："是的，人的生命就在于呼吸之间。你真正体会到了生命的真谛，这一呼一吸就是人的生命。不要以为生命可以用露水的一瞬间或者蜉蝣的一昼夜或者花草的一季节来衡量，它更不是烦人的几十年，而只是在一呼一吸之间而已。"

朝菌不知晦朔，蟪蛄不知春秋，而彭祖却能活八百多岁。它们的生命虽有长短之别，但是也都只在一呼一吸之间。即便生命短暂，却是按照自己心中所愿的方式去过的。那种冗长却令人感到倦怠的生活怎么可以与之相比呢?

周国平说过："生命是宇宙间的奇迹，它的来源神秘莫测。是进化的产物，还是上帝的创造，这并不重要，重要的是用你的心去感受这奇迹。"其实，人的生命的一呼一吸就是生命的奇迹，虽然它时刻伴随我们，却是最容易被忽略的。因此，很多时候，真理即便离我们很近，却同样需要去探究、去寻找。

看日出日落霞光绚烂，看云卷云舒气象万千。懂得了生命的内涵，才能真正领略人间的好风景。要知道，生命的真谛在一呼一吸之间，生命的幸福也在一呼一吸间，这样的道理虽然简单，甚至看似无用，却是每个人都应该明白的。因而，当我们呼吸着，就要用心感受着；行走着，同时也要懂得欣赏着。这样，才能真正地享受生命，享受生活。

生命是我们最珍爱的东西，它是我们所拥有的一切的前提，失去了它，我们就失去了一切。

——周国平

毕业于北京大学哲学系，中国社会科学院哲学研究所研究员，当代著名学者、哲学家、散文家、作家。

6. 珍惜生命，热爱生命

爱因斯坦曾说："我们一来到世间，社会就在我们面前树起了一个巨大的问号，你怎样度过自己的一生？我从来不把安逸和享乐看作是生活目的本身。"哲学家柏拉图也宣称："人在地球上的寿命有限。"如果人真的能够永远活下去，没有人生的跌宕起伏，没有事业的大起大落、没有挑战和成就感，这种生活即使可能，也不是人们向往的生存状态。那将是一个无聊乏味、极度单调的人生。正因为生命是短暂而又美丽的，才使得世上没有一样东西比生命更宝贵了。

但是，生命又是我们最容易忽略的东西，我们对于自己拥有它实在太习以为常了，而一切习惯了的东西都容易被我们忘记。只此，人们在道理上都知道生命的宝贵，实际上却常常做一些浪费生命、损害生命的事情，因舍不得花时间来让生命本身感到愉快，而做一些实现生命本身的价值的事情。往往是当我们的生命真正受到威胁的时候，我们才翻然醒悟，生命的不可能替代的价值才凸现在我们的眼前。但是，这个时候已经太晚，我们不可能再重新拥有我们过去的生命。

热爱生命，不去想不必想的东西，不给生命增添额外的负载；热爱生命，不要让它染上功利的灰尘，未来不可求也不重要，重要的是生命本身的质量；热爱生命，就像汪国真所写的那样："我不去想是否能够成功，既然选择了远方，便只顾风雨兼程。我不去想是否能够赢得爱情，既然钟情于玫瑰，就勇敢地吐露真情。我不去想身后会不会袭来暴风冷雨，既然目标是地平线，留给世界的只能是背影。我不去想未来是平坦还是泥泞，只要热爱生命，一切都在意料之中。"

所以，人要热爱自己的生命，因为生命只有一次。不要太在意生命中的缺憾，要珍惜自己所拥有的一切。生命如一道流星，你稍不留神就会与它擦肩而过。生命是一棵生长着的树，不是毫无生机的雕像，人生不会自己滋长，必须先懂得珍惜和热爱，而后才会有更多的意义，这样，生命才会更丰富。

一位老教授在学生毕业前的最后一节课上说："这是我给你们上的最后一堂课，希望你们记住这堂课。"

教授说着取出一个玻璃容器，注入一半清水，然后把盛水的容器放进冰柜里说："现在我们将它制冷。"不久，容器里的水凝结成晶莹剔透的冰块。

教授说："0℃以下，这些水就成了冰，冰是水的另一种形态，但水成了冰，它就不能流动了。现在，我们来看水的第三种形态。"教授边说边把盛冰的玻璃容器放在点燃的酒精炉上，冰渐渐融化成水，后来沸腾成一缕水蒸气。很快，容器里的水蒸发干了。教授关掉酒精炉，说："谁能说出这些水到哪儿去了呢？"学生盯着教授，他们不明白学识渊博的教授为什么给他们做这个最简单的实验。

教授口气一转，严肃地说："水有三种状态，人生也有三种状态。水的状态是由温度决定的，人生的状态是由自己心灵的温度决定的。假若一个人对生活和人生的温度是0℃以下，那么生活状态就会是冰，他的整个人生也就只有脚下那点地方；假若一个人对生活和人生抱平常的心态，那么他就是一滴常态下的水，能流进大江大海，与大地相连；假若一个人对生活和人生是100℃的炽热，那么他就会成水蒸气，成为云朵，飞将起来，不仅拥有大地，还能拥有天空，他的世界和宇宙一样大。"

教授停顿了一会，微笑地望着学生们问："明白这堂最简单的实验课了吗？"

当然，心灵0℃冰封的不只是人眺望的目光，心灵的常温也并不是不求上进的怯懦，心灵的100℃沸腾的更不仅仅是心头的温暖，它与每个人的人生息息相关。带着有温度的心灵，珍惜并热爱我们仅有一次的生命，我们将会发现这个世界是多么美好。

著名作家赵丽宏说过："假如生命是花。花开时是美好的，花落时也是美好的，我要把生命的花瓣，一瓣一瓣撒在人生的旅途上。假如生命是水，就要成为一股奔腾的活水呵！哪怕是一眼清泉，哪怕是一条小溪，也要日夜不停地、顽强地奔流，去冲开拦路的高山，去投奔江河……"这是作家的生命宣言，也是对生命的满腔深情。

懂得珍惜生命、热爱生命的人，才会懂得生命的可贵。无论处于何种环境，都能扬起生命的风帆不断地前行。所以，珍惜你的生命吧，它是上帝对我们的眷顾，它成就了你的色彩缤纷的生活，它一去就永远不再复返了。生命如此美好，我们应该满怀激情地面对生活，让生命中的每一段时光都成为我们生命中最美好的时光。

让我们用心聆听天籁圣洁的歌声，永葆一个清爽净透的灵魂，始终微笑着善待生命，享受生命，珍爱生命，超越生命，在岁月的风霜雪雨中，轻松安然地走完一世的旅程。

一个人有生就有死，但只要你活着，就要以最好的方式活下去。

——海子　1983年毕业于北京大学，著名诗人。

7. 生如夏花之绚烂，死如秋叶之静美

泰戈尔有一句诗："生如夏花之绚烂，死如秋叶之静美。"虽然只是简短的一句，却道出了生命的真谛。

其实，人的一生不就像夏花和秋叶吗？生命不都是轰轰烈烈惊天动地的，夏天的花朵，该开放时就倾尽自己的美丽，释放自己的个性；该结果时，就默默地贡献着自己的积蓄；该逝去时，像一片落叶那样，无声无息地飘然远走。

南怀瑾先生也说："上天给了我们了不起的生命，就是让我们学会面对生命中的一切，包括生与死的重大问题。如果不给我们生命，连死的机会都没有，现在总算给我们一个死的机会，多可贵呀！"这就是看透生死的勇气，也是一种对生与死的豁达心态。不必理会别人说什么，也不要在乎留下了什么痕迹，对金钱，对权利也不必过于执着，不刻意去无谓地追求；更不要理会死后的口碑如何，只求自己无憾。只需要按照按自己的意愿，活得绚烂，死得其所，这样也就不会遗憾了。

当我们活着时，生命就应当如夏天的花朵般尽情开放，绚烂多彩，以一颗向上的心痛饮生活的满杯；当我们面对死亡时，也应当从容优雅，像秋叶一样安静美丽。因此，当我们面对生命的每一天时，就要看到它时时散发出的光芒，好好握住它，珍惜它。

面对生命，圣贤之辈没有觉得活很痛快，也没有认为死很痛苦，生死已不存在于心中。"生者寄也，死者归也。"活着是寄宿，死了是回家。明白了生死交替的道理，就懂得了生死。生命如同夏花和秋叶，开放收拢，不过如此。

佛陀时代有一位妇人，她只生了一个儿子，因此，她对这唯一的孩子百般呵护，特别关爱。可是，天有不测风云，人有旦夕祸福，妇人的独子忽然染上恶疾离开了人世。

妇人日夜不休地哭诉，并请求佛陀让她的儿子复生。佛陀听到妇人的哭诉和请求后便说："只要你点着上好的香来到这里，我便能使你的儿子复活。"

佛陀接着嘱咐："但是，记住！这上好的香要用家中从来没有死过人的人家的火来点燃。"

妇人听了，赶紧准备好上好的香，拿着香立刻去寻找从来没有死过人的人家的火。她见人就问："您家中是否从来没有人过世呢？"

"家父前不久刚往生。"

"您家中是否从来没有人过世呢？"

"我的妹妹一个月前走了。"

"您的家中是否从来没有人过世呢？"

"家中祖先乃至于与我同辈的兄弟姊妹都一个接着一个过世了。"

妇人始终不死心，然而，问遍了村里所有的人家，没有一家是没死过人的。她找不到这种火来点香，失望地走到儿子的坟前，向佛陀说："大德世尊，我走遍了整个村落，每一家都有家人去世，没有家里不死人的啊……"

佛陀见因缘成熟，就对妇人说："这个娑婆世界的万事万物都是遵循着生灭、无常的道理在运行。春天，百花盛开，树木抽芽，到了秋天，树叶飘落，乃至草木枯萎，这就是无常相。人也是一样的，有生必有死，谁也不能避免生、老、病、死、苦，并不是只有你心爱的儿子才会经历这变化无常的过程啊！所以，你又何必执迷不悟呢？能活着，就要珍惜可贵的生命，用这个人身

来修行，体悟无常的真理，从苦中得到真正的解脱。”

正如佛陀说的那样，能活着就要珍惜可贵的生命。我们不过是路过人生之人，倘若能时常想到死亡，想到每天都会有很多生命死去，自己还能安然活着，就一定会感受到生命的可贵之处。即使再难处理的事也会变得轻松，我们也会自然而然地豁达、超脱起来。其实，人只有想到死亡，面对死亡的时候，才能真正地冷静理智，才能不断地超越自我。因此，当我们得意或失意的时候，站在生命的制高点上叩问生死，方能顺应自然、重视生命，快乐生活。

一沙一世界，一叶一菩提，生命的收与放，本质都是一样的。面对生死，悠然自得，便是真正懂得了生命。正如丘吉尔谈及死亡的态度，他说："酒吧关门的时候我就离开。"看透生死，就会让人达到一种全新的人生高度，站在这个高度上俯瞰生命中的所有悲喜成败、烦恼纠葛，人心中会自然生出一种"会当凌绝顶，一览众山小"的感觉。一个人如果能凭借这种胸怀和气魄做事，就一定会有所作为。

禅宗有关超越生死的观点，值得那些直至今天仍然看不透人生、想不通生活的人参考借鉴。禅宗重来去自在，生死也有如来去。有生必有死，有得必有失，生死是人生必经的旅程，不把死看作终结，而是走向"生命的另一个去处"。参透这一玄机，我们就不必天天再为生老病死而恐惧不安，或对于家庭、亲朋甚至世间的虚华富贵有所不舍，这样至少可以活得自在一些、快乐一些。

人的一生总会有各种各样的追求，有时是繁华靡丽的享受，有时是恬淡素雅的闲适，有时又是心灵释然的超脱。其实，生命最值得我们追求的也只是一种心态：使生如夏花，使死如秋叶。这样，我们的生命才能沉思，才能跨越，才能安静。

过去的生命已经死亡。我对于这死亡有大欢喜，因为我借此知道它曾经存活。

——鲁迅　曾任北京大学讲师，著名文学家、思想家、评论家、革命家。

8. 生死有时，不如喜悦经过

有人说，一个人从生下来就开始走向死亡，其实，我们的生活并没有那么悲观，"走向"是一个生命的经历，最起码我们没有立即死亡。我们从出生到死亡，要过一段说长不长、说短也不短的时间旅程，如何去把握这段旅程，不要荒废，在即将离开人世的那一刻，没有后悔，那就没有虚度，那就不枉到这世上走一遭。不在乎天长地久，只在乎曾经拥有，我们拥有过律动的生命，见过彩虹，经过风雨，我们就没有什么理由去惧怕死亡。

生死是人一生中要遭遇的最大问题，哲学家常常会思索死亡的问题。所谓"千古艰难唯一死"，如果能够看透这一点，人生还会有什么困难的呢？

一位中年人和一位年轻人都不幸身患绝症，他们住在同一间病房。中年人只有一个月的时间了，年轻人则还有三个月的时间。年轻人对自己即将终结的生命感到很沮丧，同时也不断抱怨老天对他的不公平。尽管他的父母为了给他治病，几乎倾家荡产，累得筋疲力尽、心力交瘁。但他还是对父母充满了怨恨、指责，抱怨他们没有给他好的身体，也没有挣很多的钱给他治病。每次来探望他的时候，他的父母听到的都是对他们的愤恨。老人家只能默默流泪。

而另一位中年人则表现得很平静，每次对前来探望他的家人、朋友都非常平和，还经常谈笑风生，非常幽默，根本看不出一个即将死去人的悲凉。一次，年轻人的父母在受完儿子的责骂走后，中年人终于忍不住地对年轻人说："你死了，不仅是对你父母的解脱，也是对你自己的解脱。"

年轻人很愤恨地问道："你为什么这么说？"

中年人平静地解释道："你的内心充满了怨恨，丝毫没有怜惜你的父母，他们是在承受着你的折磨；而你自己在折磨他人的同时，也在折磨自己。生命只剩下最后几个月了，你却还是没有看到美好的东西，难道你这就是在珍惜生命吗？"

托马斯曼说："死亡是什么？这个问题的答案不是用几个贫乏的、煞有介事的字说出来的。死亡是一种幸福，是非常深邃的幸福，是在痛苦不堪的徘徊踟蹰后踏上归途，是严重错误的纠正，是从难以忍受的枷锁桎梏中得到解放。"有生便有死，死并不可怕，可怕的是不敢面对，自己恐吓自己，自己折磨自己，意志消沉，笑对人生，笑对死亡，这才是我们珍惜生命的重要法则。

莫泊桑说："生活就像一个山坡。眼望着坡顶往上爬，心里会觉得很高兴，但登上峰顶，马上就会发现，下坡路就在眼前，路走完了，死亡也就来了。上坡很慢，但下坡却很快。"或许生命的时间是短暂的，但是，只要我们认认真真过好每一天，我们就没有什么好抱怨的，珍惜每一寸光阴，不要去担心死亡，凡事平常心待之，我们能生活得更加充实而快乐。

学僧道岫眼看同参中不少人对禅都能有所体会，想想自己既不幽默，又不灵巧，始终不能入门，实在没有资格学禅，便决定做个行脚的苦行僧。临走时道岫到法堂去向广圄禅师辞行。

道岫禀告禅师说："老师！学生在您座下参学已有十年之久，对禅仍是一点儿领悟都没有，实在辜负您的慈悲。看来我不是学禅的材料，今天向您老辞行，我将云游他乡。"

广圄禅师非常惊讶，问道："为什么没有觉悟就要走呢？难道去别的地方就可以觉悟了吗？"

道岫诚恳地说："同参的道友一个个都已回归根源，而我每天除了吃饭、睡觉之外，都精进于道业上的修持，但就是因缘不合。现在，在我的内心深处已生出一股倦怠感，我想我还是做个行脚的苦行僧吧！"

广圄禅师听后开示道："悟，是一种内在本性的流露，根本无法形容，也无法传达给别人，更是学不来也急不得的。别人是别人的境界，你修你的禅道，这是两回事，为什么要混为一谈呢？"

道岫说："老师！您不知道，我跟同参们一比，立刻就有类似小麻雀看见大鹏鸟时那样的羞愧之情。"

广圄禅师饶有兴趣地问道："怎么样的算大？怎么样的算小？"

道岫答道："大鹏鸟一展翅能飞越几百里，而我只能囿于草地上的方圆几丈而已。"

广圄禅师意味深长地问道："大鹏鸟一展翅能飞几百里，那它能飞越生死吗？"

道岫禅僧听后默默不语，若有所悟。

大鹏鸟虽然一展翅就能飞越几百里，但它却无法飞越生死；而一个人却可以借助思考和反省，参透生死之道，并获得解脱。

其实，死亡没有我们想象中的那么可怕，去认识生命，参悟生命，珍惜生命，便能放下生死的困惑。弗洛伊德说："我们当然有着思想准备，把死亡看作是生命的必然归宿，从而同意这样的说法：每个人都欠大自然一笔账，人人都得还清账——死亡是自然的，不可否认的，无法避免的。"正所谓"尘归尘，土归土"，死有何惧呢？

禅语说："如果能够平安度过一天，就是一种福气。"是的，生命无常，生死有时，在每一个日升日落的日子里，我们应保持泰然、超然的心态，在人生的列车上，喜悦经过路边的风景，这也不失为对生命的一种达观的领悟。

不懂得珍惜自己作为一个独立个体的幸福与价值，就连自己的身体和命运是被别人摆布的，也不知道悲伤。

——沈从文　曾在北京大学任教，现代著名作家、历史文物研究家。

9. 谁珍惜生命，谁就延长了生命

人生总是那么短暂，有时候心怀梦想，想要按照计划去实行，可是似乎计划还没有定完，一段青春的岁月就这么溜走了。不知不觉，人生已经到了暮年，也许再转眼，就划过了所有的美好岁月，走向了人生的尽头吧。每天，都有无数生命像流星一样划过天际，消失在茫茫夜空当中。是哀叹、漠然，还是反思、爱惜？

又或者，生命是短暂的、无常的，如泥石流、如地震，甚至如火灾、车祸、生病，等等，没有一个人敢保证自己的生命还有很漫长的精力，能够毫无疑问地活到明天，所以每个人都应该学会珍惜，学会充分利用生命的价值。

有这样一篇关于生命的文章：

一个炎热的上午10点整，蝉发表了它的第一篇作品。它讲到世事：炎热。同一天11点，它还在鸣叫，并没有改变它的调子，而且扩大了它的主旋律。它讲到清晨：爱情。在酷热的午后时分，当爱情与炎热带来的伤感动摇了它时，它心灵的交响乐进入了伟大的乐章，于是它说：死亡。

但是这事还没有结束。晚餐以后，它把炎热、爱情、死亡编织成最后一节，比其他各节更为精妙，而且没有那么嘈杂。它还掌握着最后一个英雄般的单音节词。生命，它回忆着说：生命。生命，即使如火焰、如昙花，只要学会珍惜，它便永存那一刹的动人与璀璨。

生命固然短暂，但是只要学会珍惜这短暂的生命，瞬间也可以闪耀成永恒。所以，请珍惜现在拥有的一切，不管这一切是怎么得来的，它都是值得我们去爱、去关怀的。人生几十年，能够相遇的都是值得我们珍惜和怀念的。

是的，珍惜生命。平日里，于万千红尘中，我们不停地奔波着，劳碌着，为的是一种生活，一种活着的质量，然而，这种劳碌本身，却已经把爱惜生命磨蚀成了一句空话，健康一点点地被吞噬，活力一点点地消失，生命提早消逝，这些，难道就是真正的生活，真正的热爱生命吗？

当代作家毕淑敏在谈到自己生命的经历时，曾说：“我16岁离开北京到西藏阿里当兵，是我记忆最深刻的人生转折。我从小的生活经历决定，我对于农村的想象空间也仅限于住土房子吃窝头，而到了阿里，零下40多度的酷寒、海拔5000米以上带来的缺氧、八九个月接不到任何信件、吃不到任何蔬菜，等等，那该不是外星吧？我吓坏了！我真真地感受到，人的生命太脆弱了，因为我们还时时会面对死亡。

“那时我们没有任何娱乐的条件，没过多久几个人连话都说尽了，我因此常常一个人呆坐着看冰雪，一看就是几个小时，现在想来，那简直就是‘面壁’……原始人的生活不过如此吧？

“但是，我在那时有很多冥想，人从哪里来，要到哪里去，看冰雪的时候仿佛看出了人生的很多问题。我记得康德有一句话说：‘人对于崇高的认识来源于恐惧。’可能吧，于是我决心自己的一生要过得有趣有意义，还要于他人有益。

“那十多年的生活让一种观念横贯我的一生，那就是珍惜生命。有人曾经对我的小说等作品做专门研究发现，我用‘生命’‘死亡’，特别是‘温暖’这样的词汇特别多，大概是因为我当年被冻怕了。

“不管怎么说，后来我的作品总是要把自己在高原所体验到的生命的宝贵，传达给他人。那是在我长篇小说里一以贯之的主题——爱惜生命。”

爱惜，是因为感恩。毕竟，能够拥有生命就是一种幸福。但是，如果人的生命就好像一朵盛开的花朵，你可以绚烂辉煌，香气袭人；或者苍白暗淡，寂寂无声。一切在于你珍惜与否。生命也是脆弱的，面对如此脆弱的生命，我们唯一能做的，就是珍惜生命中的每一天，不虚度任何一天。

有位哲人说：“珍惜你的时间，就是延长你的生命。”对于每一个人来说，生命中的时光都是有限的，只要懂得珍惜，就是在不断延长生命的长度和广度。因此，学会感受生命，珍爱生命，我们的生命之花就会盛放出永不凋谢的花朵。

人生如白驹过隙一样短暂，生命很快就会在失去和拥有之间，不经意地溜走。如果你失去了太阳，你还有星光的照耀；失去了金钱，你会得到亲情；当生命也离开你的时候，你却拥有了大地的亲吻。不要为已经失去的感到悲伤难过，放眼身边，还有更多的美好等着我们去捕捉。

我们要知道，能够拥有生命就是一种幸福，而在感恩生命的心境下，我们才能更好地生活和享受爱。人的生命就好像一朵盛开的花朵，只有细心呵护才能绚烂辉煌，香气袭人，而一旦选择了匆忙，或是一味享乐，生命只会变得苍白暗淡，寂然凋零。

谁珍惜生命，谁就延长了生命，这是一种积极的生活态度。在我们留意生命、珍惜生命的旅程中，我们会发现，当生命被生活推向极致时，往往会展现出一些从容之美，临乱世而不惊，处方舟而不躁。于是，我们就会更明白，珍爱生命，生命才会无限延伸，生活才会更有意蕴。

第三章　接纳自己的不完美

每个人都争取一个完满的人生。然而，自古及今，海内海外，一个百分之百完满的人生是没有的。所以我说，不完满才是人生。

——季羡林　曾任北京大学副校长，中国著名文学家、语言学家、翻译家、散文家。

1. 不圆满才是人生的真相

南宋方岳有诗句："不如意事常八九，可与人言无二三。"苏轼词曰："人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全。"每个人都会有失败、失意的时候。追求完美是我们的理想，而不完美则是生活的必然。放弃完美，心灵中就会多一份轻松。虽然失败了，但应该看到成功，既然有些事实不可避免，那就要学会去面对，在失去中获得沉淀和积累，得而不喜，失而不忧。相信每个人再完美的人生都会有一道缺口，相信缺憾中也蕴藏着机遇，抓住机遇，走向新的成功。

国学大师季羡林对自己人生的总结是："我走过阳关大道，也走过独木小桥。路旁有深山大泽，也有平坡宜人；有杏花春雨，也有塞北秋风；有山重水复，也有柳暗花明；有迷途知返，也有绝处逢生。"季先生坦诚自己的人生并不完美，但正是这种不圆满才是真正的人生。他如是写道：

早晨在早市上被小贩"宰"了一刀；在公共汽车上被扒手割了包，踩了人一下，或者被人踩了一下，根本不会说"对不起"了，代之以对骂，或者甚至演出全武行。到了商店，难免买到假冒伪劣的商品，又得生一肚子气，谁能说，我们的人生多是完满的呢？

再说到我们这一批手无缚鸡之力的知识分子，在历史上一生中就难得过上几天好日子。只一个"考"字，就能让你谈"考"色变。"考"者，考试也。在旧社会科举时代，"千军万马过独木桥"，要上进，只有科举一途，你只需读一读吴敬梓的《儒林外史》，就能淋漓尽致地了解到科举的情况。以周进和范进为代表的那一批举人进士，其窘态难道还不能让你胆战心惊，啼笑皆非吗？

现在我们运气好，得生于新社会中。然而那一个"考"字，宛如如来佛的手掌，你别想逃脱得了。

幼儿园升小学，考；小学升初中，考；初中升高中，考；高中升大学，考；大学毕业想当硕士，考；硕士想当博士，考。考，考，考，变成烤，烤，烤；一直到知命之年，厄运仍然难免，现代知识分子落到这一张密而不漏的天网中，无所逃于天地之间，我们的人生还谈什么完满呢？

花有开落之时，月有盈亏之期。纵然是沉鱼落雁、闭月羞花的四大美人，也有大脚、削肩、耳下、狐臭之憾，但是纵然如此，也难掩佳人倾城之态。而人生更不是无瑕之玉，因此，季羡林说："不完满才是人生。"

《庄子》中说："凡事若小若大，寡不道以欢成。事若不成，则必有人道之患；事若成，则必有阴阳之患。若成若不成而后无患者，唯有德者能之。"不管国家大事还是私人琐事，万事都

有缺陷，都不是一定圆满的。人世间做人做事之难，正因其不能尽善尽美。

生活中，我们都在争取一个完满的人生。然而，纵览古今中外，一个百分之百完满的人生是没有的，不圆满才是人生的真相。那些没有的东西就像是国画上的留白，可以给我们在欣赏的时候带来无限的遐想，有追求的希望、有前进的余地，有让自己去充实自己的动力。

有一个人对自己悲惨坎坷的命运深感悲哀，无奈之下，他只能祈求上帝能够改变自己的命运。上帝对他说："如果你能够在人世间找到一位对自己的命运心满意足的人，我将为你改变命运。"于是，此人开始了漫长的寻找之旅。在这个人看来，这样的人有很多，很容易就可以找到。

他首先找到了他认为最应该满足的人——国君。他来到皇宫，询问国君是否对自己的命运满意。

国君叹息说："我虽贵为国君，却日夜提心吊胆，寝食难安，我担心自己的王位能否长久，担心国家能否长治久安。事实上，我还没有一个流浪汉过得快活。"

那人听了国君的话，也不免困惑，于是他又找到了流浪汉。远远地看过去，在晒着太阳的流浪汉是那么满足，那人觉得自己找对了人，于是上前询问。

流浪汉奇怪地望着他说："你开什么玩笑？我每天过着食不果腹、衣不蔽体的生活，怎么可能对命运满意，其实我每天都在诅咒上天的不公。"

那人还是不甘心，他走遍了很多地方，询问了处在各个阶层，从事不同职业的人，可是每个人都说自己对命运不满意，人人都对自己现有的生活有所抱怨。最终，这人有所感悟，从此不再抱怨自己的生活。

这个时候，上帝出现了："你现在是否还觉得自己的生活很悲惨？"

那人摇摇头说："不，我现在才明白，每个人的生活都有不尽如人意的地方，以前是我在苛责生活，才会觉得生活很不容易，其实，在我的生活中有很多令我满意的事情，我现在很满足。"

上帝笑笑说："看吧，你的命运已经在改变了。"

上至帝王将相，下至平民百姓，每个人的人生中都有自己的精彩，也都有自己的遗憾。我们所能看到的总是别人人生中最精彩的一部分，而看到自己的总是最遗憾的那一部分。追求完美没有错，可怕的是追而不得后的自卑与堕落。即使缺陷再大的人也有其闪光点，正如再完美的人也有缺陷一样。

人人有一本难念的经，不完满才是人生。这是一个平凡的真理，真能了解其中的意义，对己对人都有好处。

对己，可以不烦不躁；对人，可以互相谅解。真正幸福的人生，难以圆满。有苦有乐的人生是充实的，有成有败的人生是合理的，有得有失的人生是公平的，有生有死的人生是自然的。

其实，能够充分发挥自己的长处，照样可以赢得精彩人生。正如清朝诗人顾嗣协所说："骏马能历险，犁田不如牛；坚车能载重，渡河不如舟。舍长以取短，智者难为谋；生材贵适用，慎勿多苛求。"生总是"一半一半"，在人生的乐、成、得、生中，包容不完美，才是真正完整的幸福。

人生的路途，多少年来就这样地践踏出来了，人人都循着这路途走，你说它是蔷薇之路也好，你说它是荆棘之路也好，反正你得乖乖地把它走完。

——梁实秋　曾任北京大学教授，中国著名的散文家、作家、文学批评家、翻译家。

2. 凡事不必尽善尽美

尽善尽美一直为人孜孜追求，遗憾的是，世上还没有听谁说过已达到了完美的境界。这个世

界上的所有事物都是不圆满的，因此，人要正视人生中的不如意，凡事不过分追求尽善尽美。对于每个人来说，不完美的生活是客观存在的，无须怨天尤人、消极悲观。凡事不追求尽善尽美，反而能看到事物更加美丽的一面。

每一个人都向往完美，追求完美。但是追求完美也要适度，我们不能苛求星星也光芒四射，只需它点缀黑暗天空；我们不能苛求小草也撑起一片阴凉，只需它独自拥有一点儿绿色；我们不能苛求一滴水能滋润整片麦田，只需它昭示着生命的存在。

著名作家张爱玲曾经提到人生有三件憾事：一恨鲥鱼多刺，二恨海棠无香，三恨《红楼梦》未完。鲥鱼细嫩鲜美，海棠娇美非常，《红楼梦》更是一唱三叹的绝品——而这些美好的东西，偏偏都是不完美的。

张爱玲在《红玫瑰与白玫瑰》中写了男主人公佟振保的爱恋，同时也一针见血地道破了男人的心理以及写出了完美之梦的破灭："白玫瑰有如圣洁的恋人，红玫瑰则是热烈的情人。娶了白玫瑰，久而久之，变成了胸口的一粒白米饭，而红玫瑰则有如胸口的朱砂痣；娶了红玫瑰，年复一年，则变成蚊帐上的一抹蚊子血，而白玫瑰则仿佛是床前明月光。"

其实，人生的残缺也不一定就是坏事。正因为生活总不能尽善尽美，我们的整个生命才有了前进的动力，才懂得欣赏相对美的事物。而且，珍惜生命中的残缺，可以让我们拥有面对生活的好心态，从而获得更精彩的人生。

实际上，世界上根本没有绝对的完美，人生的残缺是一种常态。而且，凡事都要求尽善尽美，会给我们的生活增加很多负担，会让我们一直生活在不如意之中，看不到我们所拥有的事物，也有它不可替代的美好。

《断臂的维纳斯》一直被认为是迄今发现的希腊女性雕像中最美的一尊。美丽的椭圆形脸庞，希腊式挺直的鼻梁，平坦的前额和丰满的下巴，平静的面容，无不带给人美的享受。

她那微微扭转的姿势，和谐而优美的螺旋形上升的体态，富有音乐的韵律感，充满了巨大的魅力。作品中维纳斯的腿被富有表现力的衣褶所遮盖，仅露出脚趾，显得厚重稳定，更衬托出了上身的美。她的表情和身姿是那样庄严而端庄，然而又是那样优美，流露出女性的柔美和妩媚。

令人惋惜的是，这么美丽的雕像居然没有双臂。于是，修复原作的双臂成了艺术家、历史学家最感兴趣的课题之一。

当时最典型的几种方案是：左手持苹果、搁在台座上，右手挽住下滑的腰布；双手拿着胜利花圈；右手捧鸽子，左手持苹果，并放在台座上让它啄食；右手抓住将要滑落的腰布，左手握着一束头发，正待入浴；与战神站在一起，右手握着他的右腕，左手搭在他的肩上……但是，只要有一种方案出现，就会有无数反驳的道理。最终得出的结论是，保持断臂反而是最完美的形象。

人生就像维纳斯的雕像一样，因为不圆满而变得更有深意。想要将每一种好处都占尽，到头来只会失去获得的快乐。面对已经有的进步，足以快慰，何必想着要拿个满分，毕竟一蹴而就的事情是经不起推敲的。

大多数人对人生总是抱有一种力求完美的心态，凡事都要全力以赴，事事都不甘落后于人。可是人生根本没有什么所谓"十全十美"的事情，你又何必把自己折腾得这么累？凡事尽力而为即可，无法改变的事情就不要过度在意，要懂得从内心善待自己，才能成为一个幸福快乐的人。

生活中，很多人忙忙碌碌一辈子，可是到最后却一事无成，究其原因，就在于他们做事非要等到所有条件都具备时才肯动手去做，然而所有的事情没有一件是绝对完美的。所以，这些人往往就在等待完美中耗尽了他永远无法完美的一生。在这个世界上，如果你每做一件事都要求务必完美无缺，便会因心理负担的增加而不快乐。当一个人过分要求别人完美时，自身的缺点便显露无遗。

没有瑕疵的事物是不存在的，盲目地追求完美的境界只能是劳而无功。因此，在生活中，我们不必为了一件事未做到尽善尽美的程度而自怨自艾。放弃对完美的追求，我们才能看到丰富多彩的生活图景，才能拥有愈加完整的人生。

福祸无常，谈笑间泰然处之。

——季羡林　曾任北京大学副校长，中国著名文学家、语言学家、翻译家、散文家。

3. 福祸相依，泰然处之

老子说："祸兮福之所倚，福兮祸之所伏。""福"就是走运，"祸"就是倒霉，两者互相依存，互相转化。季羡林也极为赞同这点：简直是一而两、二而一者也。不过走运有大小之别，倒霉也有大小之别，而两者往往是相通的。

有一句俗话说："爬得越高，跌得越重。"运气越好，与之相伴生的倒霉恐怕也越惨，二者是一种对比上升的关系。走运与倒霉在世人眼里似乎是绝对对立的两个概念，没有人不想走运，任何人也没有傻到自找倒霉。

季羡林将自己安插在"吾辈小民"当中，"终日过着平平常常的日子，每天忙着吃、喝、拉、撒、睡；操持着柴、米、油、盐、酱、醋、茶"。有时候难免走点小运，或是主动争取，或是时来运转，天外来运。高兴之余，喝上二两二锅头，飘飘然一阵了事。但有时又难免倒点小霉，"闭门家中坐，祸从天上来"。倒霉以后，心里郁闷两天，发点小脾气，转瞬即逝。

季羡林觉得中国古往今来许多的知识分子有这样一个奇怪的命运，历代的诗人、文学家，要是不倒霉就没办法走运。他借司马迁在《太史公自序》的一段话来说明："昔西伯拘羑里，演《周易》；孔子厄陈蔡，作《春秋》；屈原放逐，著《离骚》；左丘失明，厥有《国语》；孙子膑脚，而论兵法；不韦迁蜀，世传《吕览》；韩非囚秦，《说难》《孤愤》；《诗》三百篇，大抵贤圣发愤之所为作也。"司马迁为他的前人算了总账，不过这个规律并没有停止运动。有许多的文学大家，都是在遭遇挫折之后，才写出了震古烁今的杰作，像韩愈、苏轼、李清照等一批人，莫不如此。

最典型"不幸文章幸"的诗人就是杜甫了。杜甫早年官场得志、飞黄腾达，而他的才华此时已被荣华富贵、官场应酬等事所分散，他所写之诗往往局限于眼前所见。可当他失志的时候，又正值国仇家恨、面临危难，心中充满巨大痛苦，便走向社会，获得了更广阔的人生阅历和积累，书写出的诗句往往充满着崇高爱国情感。

晚唐诗人李商隐，他的一生都是夹杂在牛李党争中的，命运多舛，十分痛苦。他在这痛苦现实当中，却留下了许多空灵的杰作，似游离于佛家的无色界，又似在世不可自拔，既富有现实感，又有超脱的意味，他那优美沉郁的诗句怎能不成为不朽之作呢？

古人常说："塞翁失马，焉知非福。"人生的福祸都是很难说的，如果从道德果报的观点来看，便是后世宗教家所说的："福祸无门，唯人自召。"

东汉初年，据记载辽东一带的猪都是黑毛猪，当地人也都习以为常，忽然有一天一个商人家中的老母猪生了一窝毛色纯白的小猪，大家都争相来观看，附近一带的人都认为这一定是一种特异的品种。

于是就有人给这个商人出主意说："如此干净纯白色的小猪，天下一定少见，你应该把它们送到洛阳，献给皇帝，皇帝肯定会重重地赏你。"又有人走来给他出主意说："还不如把这群小白猪拉到燕京市场上去，肯定能卖个大价钱，物以稀为贵，错过了这个机会你就后悔都来不及了。"

辽东商人听了，果然动了心。经过一番盘算，觉得还是把猪运到燕京市场去卖个大价钱比较合算。于是他把白毛小猪装上车，向燕京市场进发了。

经过3个多月的艰苦跋涉，等走到燕京时他的小猪也基本上都长大了，他喜不自胜，这一回

不知道要发多大一笔财呀！

这一天，当他把白毛猪运至市场的时候，简直给吓呆了，原来燕京市场中到处卖的猪都是白色的，白毛猪在这里不足为奇不说，价钱还不如辽东的黑猪。辽东商人眼看着猪卖不出去，空欢喜一场，心中十分懊悔，心想还不如献给皇帝或是在当地卖了，也总比现在这样强啊。

胡思乱想了一阵以后，他灵机一动：既然辽东没有白毛猪，这里白毛猪的价格也不贵，我为什么不从燕京贩几十头白毛猪回辽东？那样才是真正的物以稀为贵，肯定能赚一笔。于是他就从燕京贩了几十头白毛猪回辽东，很快就卖出去了。接着他又贩黑毛猪去燕京，大赚了一笔。

从这个故事中我们可以看出：福与祸在一定条件下就能相互转化的，应达观地看待福祸。这也就是《老子》中曾经说的："祸兮福之所倚，福兮祸之所伏。"意思是说人们如果遇到灾祸而能够吸取教训，就可以让灾祸成为过去，让幸福降临；如果人们在幸福之中骄奢淫逸，那么幸福就会离去而灾祸临头。

祸福可以互相转换，它们不是一成不变，而是相互依存的。如果没有黑暗，怎么可能发现光明呢？所以说，没有永久的幸福，也没有永久的不幸。否极泰来、苦尽甘来等流传已久的成语无不说明这点。

莎士比亚在他的名著《哈姆雷特》中有这样一句经典台词："光明和黑暗只在一线间。"一个人身处黑暗之中，你的心灵千万不要因黑暗而熄灭，而是要充满希望，因为黑暗只是光明来临的前兆而已。

所以，一切事物都是相对的，快乐与痛苦、赞成与反对、成功与失败、名誉与耻辱等，都来而又去。万物皆有开始和结束，不管你愿不愿意接受，这一切都是人生要面对的东西。不要回避，要勇敢面对，要坦然接受现实，然后去努力，甩掉心灵的包袱，相信有些祸福只是一念之差，遇到死胡同要转身，原谅生活的同时，也是为了更好地生活。面对现实，多一份自在。

"月有阴晴圆缺，人有悲欢离合，此事古难全。"所谓幸运者，是占有天时、地利、人和诸多优势的，因此福祸的变数也居多，谁又能洞察一切呢？得到，是幸运；失去，也不一定是不幸。祸福相依，福祸无常，我们只需要在谈笑间泰然处之，就是面对未知人生的正确态度。

俗话说："福无双至，祸不单行。"人生中所遇的"福""祸"其实都不是终点，而是一个个驿站，分布在我们必经的路旁。不管你怎样阻止，它们照样会不期而至，我们唯一能够改变的，就是对于它们的态度。只有沉住气，"一时之胜不足喜，一时之败不足悲"，我们才能够从容地面对人生中的跌宕起伏。

人类尽管有许多弱点，尽管有许多缺点，我们仍必须爱人类。

——林语堂　曾任北京大学教授，中国当代著名学者、文学家、语言学家。

4. 别对自己太苛刻

车尔尼雪夫斯基说："既然太阳上也有黑点，人世间的事情就更不可能没有缺陷。"的确如此，世界上没有完美无瑕的东西，也没有十全十美的人。只不过，每个人最了解的都是自己，所以对自己的缺点一目了然，却不知道别人身上也有着缺陷，这样就往往会把自己的缺点夸大，去羡慕别人。

实际上，我们没必要对自己太苛刻，接受自己不能改变的缺点，忘记过去不能重写的不顺心，自然随性地生活，也是对自己人生的最好注解。

每个人的存在都自有其意义，既然上天赋予人类生命，如果它只给你一只脚，那么，就请用这一只脚好好地活着。人无法选择生而带来的形体，却能决定自己每一天生活的意义。众所周

知，海伦·凯勒在幼年的时期失去了听力、视力，直接导致失去语言表达能力。但是她并没有对自己的不足过分苛求，而是不向命运屈服，在接受自己的前提下，不断地完善自己，最终成了伟大的教育家。

南怀瑾先生几次都说，每个人都有天然的生命，每个人的身体形貌都是独立的，各有独自的精神。“人之貌有与也”，这句话说来浅显，实则深刻。相貌天生，外形并不能阻碍我们培养自己独立的人格。

人活着要顺其自然，每个人的生命各有价值，不要受外界环境的干扰而盲目看轻自己，苛求自己。有时候，过于倚重外物与环境会让你陷入烦恼的泥沼，得不到快乐的往往不是别人，正是你自己。

有一个人非常热衷于登山，他有幸加入了攀登珠穆朗玛峰的活动。到了7800米的高度时，他支持不住了，便停了下来。当他回去讲起这段经历时，大家都替他惋惜：为什么不再坚持一下呢？再往上攀一点点，就能爬到顶峰了！

“不，我最清楚，7800米的海拔是我登山生涯的极限，我不会为此感到遗憾的。”他很平淡地说。

这个人是明智的。他了解自己的能力，没有为了追求完美而勉强自己，所以能够平安归来。而那些追求完美的人，往往都在还没有衡量清楚自己的能力、兴趣之前，便一头栽在一个过于高远的目标里，每天受着辛苦和疲惫的折磨。他们希望获得他人的掌声和赞美，博得别人的羡慕，为此，便将自己推向完美的边界，做什么事都要尽善尽美。久而久之，生活便成了负担，工作当然也毫无意义可言。

在生活中，总有一些人过于追求完美，用过高的眼光和标尺苛求自己，衡量他人。无论他人做什么，都达不到他的要求，进而苛责烦闷，陷入极度的苦恼中。事实上，过分苛求会让你失去最宝贵的东西。

一个人有一张出色的由檀木做成的弓。他非常珍惜这张弓——它射箭又远又准。

有一次，这个人一边观察一边想：还是有些笨重，外观也无特色，请艺术家在弓上雕一些图画就好了。他请艺术家在弓上雕了一幅完整的行猎图。

这个人拿着这张完美的弓心中充满了喜悦。“你终于变得完美了，我亲爱的弓！”

这个人一面想着一面拉紧了弓，这时，弓“咔”的一声断了。

人生就像这个人手中的弓，对自己过于苛刻，一味地追求不可能的完美，唯一的结果就是让我们的人生同这张弓一样毁于一旦。

“金无足赤，人无完人”，我们都应该认识到自己的不完美。全世界最出色的足球选手，10次传球，也有4次失误；最棒的股票投资专家，也有马失前蹄的时候。既然连最优秀的人做自己最擅长的工作都不能尽善尽美，那么一个普通的人有失误又有什么不能原谅的呢？

只要你知道这世界上没有什么会达到“完美”的境地，你就不必设定荒谬的完美标准来为难自己。你只要尽自己最大的努力去干好每件事，就已经是很大的成功了。

有一个人非常幸运地获得了一颗硕大而美丽的珍珠，但是他并不满足，因为那颗珍珠上有一个小小的斑点。他想若是能够将这个小小的斑点除掉，它肯定就会成为世界上最珍贵的宝物。

于是，他就狠心削去了珍珠的表层，可是斑点还在；他又削去第二层，原以为这下可以把斑点去掉了，但是里面还有。他就又一层一层地削，直到最后，那个斑点没了，但是珍珠也不复存在了。

事后，那个人心痛不已，并且一病不起。很快，病就到了无法治愈的程度。临终前，他无比懊悔地对家人说：“如果我当时不去计较那个斑点，现在我手里一定还攥着一颗美丽的珍珠！”

世界上没有完美的东西，就算它是一颗珍珠，也可能有瑕疵。为了去除瑕疵而毁掉整个珍珠是不明智的，只有接受它才是正确的选择。人也一样，我们每个人都有缺点，所以，我们要学会接受自己的不足，不能总是对自己太苛刻，接受自己，才能善待自己。否则，我们的人生将会失

去很多色彩和意义。

拥有不断进取的心和完善自己的信念是好的，但苛求自己却是不必要的。人都会有缺点，这就是本来的生命状态。我们的成长就是克服这些缺点，并用尽可能平和的心态去看待这一切的过程，所以，无须苛求。

生活中让我们不满意的事有很多，我们的人生让自己不满意的也有很多，但是如果已经既定，便不要想太多，就算万事按照我们所想的一样，其他的弊端也会随之而出。很多时候，我们之所以总是不快乐，是因为总是苛求自己。有时候，如果自然而然，不求甚多，我们反而会发现，往往不去刻意追求什么，不向生命去索取什么，不为了什么去给自己设置障碍，只是简单随性，却更能感觉到幸福。

不完美才是美。

——朱光潜 曾担任北京大学教授，中国美学家、文艺理论家、教育家、翻译家。

5. 缺憾也是一种美

对称是美的，不对称也是美的。光明是美的，阴暗也是美的。生机盎然的夏天是美的，万物休眠的冬天也是美的。十足的完善是美的，小小的缺憾同样是美的。而人生，永远都是缺憾的。佛学里把这个世界叫作“婆娑世界”，翻译过来便是能容忍许多缺陷的世界。这个世界本来就是有缺憾的，如果没有缺憾就不能称其为“人世间”。在这个缺憾的世间，便有了缺憾的人生。人生也正因为有了无数个遗憾才变得如此精彩美丽。

世界并不完美，人生当有不足。留些遗憾，反倒使人清醒，催人奋进，这是好事。没有皱纹的祖母最可怕，没有遗憾的过去无法链接人生。也许正是失去，才令我们完整。也许正是缺陷，才体现我们的真实。

智者再优秀也有缺点，愚者再愚蠢也有优点。对人多做正面评估，不用放大镜去看缺点，生活中对己宽、对人严的做法，必遭别人唾弃。避免以完美主义的眼光去观察每一个人，以宽容之心包容其缺点。责难之心少有，宽容之心多些。

从另一个角度讲，即使我们追求到所谓的完美之后，也会丧失其他的乐趣，正如下面这个故事里缺了一角的圆一样：

有一个缺了一角的圆，它对自己的不完美非常不满意，就下决心找到缺了的那一角。一路上，由于少了一块，它滚动的速度很慢，它闻到了花儿的芳香，它与鸟儿欢唱、与虫儿起舞，享受着阳光的温暖。它坚持要找到那一角，就这样，找了很久，它终于实现了自己的愿望。然而，变成了一个完整的圆后，它滚动的速度太快了，再也无法享受那一路寻找过程中的快乐。

当它发现飞快地滚动使得它的世界再也不像以前那样时，它停住了，把那一小块又放回到路边，缓慢地向前滚去。

其实，从某种意义上说，我们每个人都是那个有缺陷的圆，为了追求完美，我们寻找自己失去的那“一角”，而事实上，我们在一心寻找的过程中可能就失去了很多生活的乐趣。再好的球队也有最差的记录，最糟糕的球队也有辉煌的一天，我们所要做的不过是让得到的大于失去的而已。因此，完美只是我们人生的方向，而不是目标和终点。

缺陷和不足是人人都有的，但是作为独立的个体，你要相信，你有许多与众不同甚至优于别人的地方，你要用自己特有的形象装点这个丰富多彩的世界。很多人因为自己的缺陷和不足自怨自艾，从而丧失了自信，变得自卑。

往事中最令人难忘和记忆犹新的注定是曾经有过的些许遗憾，就像我们常常忘记的夏日的沐

浴，而记住了难挨的燥热，忘记了冬季树上挂的棉絮，而记住了严寒的冷酷。每一个遗憾带给我们的都是凝重的思索，每一个遗憾留给我们的总是流年的感动。重要的是不要因为一次遗憾，而忘却了我们风雨兼程的行旅。

一位挑水夫，每天在扁担的两头各吊着一个水桶去取水。其中一个桶有裂缝，另一个则完好无缺。每次长途跋涉归来后，完好无缺的桶总是能将满满一种桶水从溪边送到主人家中，但是有裂缝的桶在归来后，总是只剩下半桶水。

两年来，挑水夫就每天带着这两只桶在主人家和溪水之间往返。好的那只桶对自己能够送满整桶水而感到自豪，而破桶则为自己的缺陷感到非常羞愧，为自己无法圆满完美任务而难过。

在如此送了两年的半桶水之后，破桶终于忍不住在小溪旁对挑水夫说："我很惭愧，必须向你道歉。"

挑水夫疑惑地问道："为什么呢？"

"在过去的两年里，因为水从我这边一路地漏了出去，我只能送半桶水到你主人家。因为我的缺陷，你那么努力地走这么长的路，却没有收到本该有的效果。"

挑水夫替破桶感到难过，于是神秘地对它说："这次回主人家的路上，我要你留意路旁盛开的花朵。"

果真，当他们走在山坡上时，破桶眼前一亮，五颜六色的小花开满了一路，在阳光下如此灿烂。为什么之前自己从未发觉呢？破桶开心了很多！

但是，等走到小路的尽头，它又难受了，因为一半的水又在路上漏掉了！它再次向挑水夫道歉。

挑水夫温和地说："你有没有注意到小路两旁，只有你的那一边有花花草草，而好桶的那一边那么荒芜吗？那是因为我在你那边的路旁撒了花种，每回我从溪边来，你就替我一路浇了花！在这两年来中，这些美丽的花朵让我在路上的时候心情都非常愉快，同时它们也点缀了主人的餐桌。如果不是因为你的缺陷，我们怎么会有这些收获呢？"

人生就如同这只破桶一样，总会有某处破裂，但是也正是因为这些破裂，我们才能够看见别样的风景。失之东隅，收之桑榆。残缺又何尝不是一种美呢？而且是一种更为动人心悸的美，就像那断臂的维纳斯一样。

人无完人，金无足赤。没有一个人是完美无瑕的，难道有缺点和不足就注定要悲哀，要默默无闻，无法成就大事吗？

其实，只要你把"缺陷、不足"这块堵在心口上的石头放下来，别过分地去关注它，它也就不会成为你的障碍。假如能善于利用你那已无法改变的缺陷、不足，那么，你仍然是一个有价值的人。

世界上根本没有完美，反而正是有了缺憾，才使我们整个生命有了追求前进的动力，珍惜缺憾，它就是下一个完美。人生就是充满缺陷的旅程。生活也不可能完美无缺，也正因为有了残缺，我们才有梦，有希望。当我们为梦想和希望而付出我们的努力时，我们就已经拥有了一个完整的自我。

许多人因为没有得到而抱怨而放弃而沉沦，智者会因为没有得到而奋起而执着而追求。感谢遗憾，就是感谢生命的馈赠；感谢遗憾，前方的路才会走得更坚实；感谢遗憾，未来的日子才不会有太多的遗憾。学会欣赏残缺的美，才能体味生命的真义；带着遗憾远行，人生旅途必定会有更多的精彩。

心理的要素，其转变人的力量很大。

——梁漱溟　曾在北京大学任教，国学大师、著名的思想家、哲学家、教育家、社会活动家。

6. 做自己生命中的天使

梁漱溟先生说：“人的生命之内，原来就潜藏着无尽的可能。”每个人都是一个宇宙，我们孜孜以求的就是人本身和外在的世界这两个宇宙的奥秘。总有一个火种藏在我们内心的某一处，我们自己却不曾察觉，只有当它燃烧时，才会发觉，原来自己拥有远远超过自己的想象的能量。我们只是在无意识地等待着某个时候把这个火种点燃，那时，它就会熊熊燃起，发出耀眼的光芒，从而点亮我们的生命。这个世界上有很多的奇迹，都是由我们自己的潜能所创造的。

有这么一个实验：当你带着爱意凝视一朵花，在心里轻语或者柔声对它说“你真美”时，那朵花就真的会开得更久、更艳；当你用厌恶的眼光看着雪花时，它就渐渐变模糊；反之，它就会像那朵享受爱意的花儿一样，变得清晰而美丽。

所以，我们要做自己生命中的天使，经常对自己说：“我可以靠自己”“我可以做得更好”“我有别人没有的优点”“我可以让生活变得更美好”“快乐就在我的心里”“我就是自己的天使”……

其实，每一个人都是一块耀眼的金子，只有自己才能让它发光。正如哈佛大学第23任校长科南特说：“垃圾是放错了位置的财宝。对哈佛大学来说，重要的不是出了7位总统和30多位诺贝尔奖获得者，而是让进哈佛的每一颗金子都发光。”每个人心中都藏有金子，只不过被有些人误认为是垃圾。只要试着给自己正面的暗示，朽木也不会一无是处，也许它的身上会开出自己的花儿，没有人能否认这一点。

一个佛教信徒去寺庙中拜佛求愿，路上突然天降大雨，他没有带伞，只能在一个屋檐下等待天晴，远远地看到一位禅师正撑伞走过，于是喊道：“禅师，普度一下众生，把我送回家吧！”

禅师远远地回答：“我在雨里，你在檐下；檐下无雨，你不要我度。”

这人立刻走出屋檐，站在雨中，说道：“我也在雨中，该度我了吧？”

禅师走到他面前，说道：“我们都在雨中，我不被淋湿，因为有伞；你被淋湿，因为无伞。所以不是我度你，而是伞度我，对吧？”

这人觉得很有道理，点了点头。

禅师接着说：“所以，你要被度，不必找我，应该自己去找伞。”

说完，他便扔下这个人独自走了。

面对禅师离去的背影，这个在雨中等待的人有些气愤，无奈只能等待天晴。天晴之后，他来到庙中，刚刚跪在观音像前，便看见一个长相和观音极为相似的人也在拱手躬腰相拜，便忍不住好奇问道：“你就是观音吗？”

那人回答：“是的。”

他又问：“既是观音，为何还要拜自己的塑身？”

观音认真地回答说：“你来求愿是因为有难事，我也会遇到难事。但我知道，求人不如求己。”

这人突然想到了雨中邂逅的那位禅师的话，于是，他恍然大悟。

佛可以助人修行，却不能帮你成佛，唯有自性自度。世上本无难事，只怕有心人为之。没有不可逾越的障碍，只有无法逾越的心门。所以，做自己生命中的天使，正视自己、了解自己，发

现自身的与众不同之处，做最好的自己。

当一个人在不断地打磨一块美玉的时候，其实也是在不断地雕琢自己的心灵和双手。等那块实在的玉完成之际，他心中的美玉也渐渐发亮。一个人成长的过程，就是不断地与外在世界互动的过程，既不断地在改变外面的环境，也在改变环境的过程中不断地酝酿、展现自己的力量。

这是在美国流传的一个著名故事：

一位叫塞尔玛的女士内心愁云密布，生活于她已是一种煎熬。为什么呢？因为她随丈夫从军，没想到部队驻扎在沙漠地带，住的是铁皮房，与周围的印第安人、墨西哥人语言不通；当地气温很高，在仙人掌的阴影下都高达华氏125度；更糟的是，后来她丈夫奉命远征，只留下她孤身一人。因此，她整天愁眉不展，度日如年，内心非常痛苦。

无奈之中，她只得给父母写信，希望回家。久盼的回信终于到了，但拆开一看，却让她大失所望。父母既没有安慰她几句，也没有说叫她赶快回去。那封信只是一张薄薄的信纸，上面也只是短短的几行字。里面的几行字写着："两个人从监狱的铁窗往外看，一个看到的是地上的泥土，另一个却看到了天上的星星。"

她开始非常失望，还有几分生气，怎么父母回的是这样一封信？但尽管如此，这几行字还是引起了她的兴趣，因为那毕竟是远在故乡的父母对女儿的一份关怀。她反复看，反复琢磨，终于有一天，一道闪光从她脑海里掠过。这道闪光仿佛把眼前的黑暗完全照亮了，她惊喜异常，紧皱的眉头一下子舒展开来。

之后，她开始主动和印第安人、墨西哥人交朋友，她发现他们都十分好客、热情，他们还送她许多珍贵的陶瓷和纺织品作为礼物；她研究沙漠的仙人掌，一边研究一边做笔记，没想到那些仙人掌是那么的千姿百态，那样的令人沉醉着迷；她欣赏沙漠的日出日落，感受沙漠的海市蜃楼，享受着新生活给她带来的一切。没想到她慢慢地找到了星星，真的感受到了星空的灿烂。

她发现一切都变了，变得使她每天都仿佛沐浴在春光之中，每天都仿佛置身于欢笑之中。后来她回家后，根据自己这一段真实的心路历程写了一本书，叫《快乐的城堡》，引起了很大的轰动。

事情往往是这样，我们相信会有什么结果，很可能就会有什么结果。当塞尔玛觉得一切都难以忍受时，她就会变得脆弱，处境在她看来就会更糟糕；而当她尝试着去挖掘美景时，她确实给自己的生活带来了更多的光彩，单调和无聊随之远离。

我们每个人也许都应该像米开朗琪罗祷告中所说的那样来劝勉自己："上帝允许我的成就永远比原来希望的更大。"因此，做自己生命中的天使，就会让我们惊喜地发现，原来我们可以更优秀，原来生活可以更美好。

我受了十余年的骂，从来不怨恨骂我的人。有时他们骂得不中肯，我反替他们着急。有时他们骂得太过火，反损害骂者自己的人格，我更替他们不安。如果骂我而使骂者有益，便是我间接于他有恩了，我自然很愿挨骂。

——胡适　曾任北京大学教授，现代著名学者、诗人、历史学家、文学家、哲学家。

7. 你不可能让所有人满意

一位哲学家曾这样说过："人生就是一条路，是路，就注定有崎岖不平。"每个人都会有自己的感觉，都会根据自己的想法来看待世界。一个人眼中的完美，在另一个人看来也许就是缺陷；而一个人所贬低的缺点，在另一个人看来很可能就是优点。任何时候都不要被别人的意见所左右，要知道，我们不可能做到让所有人满意，在虚心接受友善建议的同时，更重要的是要坚持

自我。

苏轼有一句诗："横看成岭侧成峰，远近高低各不同。"是的，人生是一个多棱镜，总是以它变幻莫测的每一面反照生活中的每一个人。不必介意别人的流言飞语，不必担心自我思维的偏差，坚信自己的眼睛、坚信自己的判断、执着自我的感悟。用敏锐的视线去审视这个世界，用心去聆听、抚摸这个多彩的人生，给自己一个富有个性的回答。

只要我们展现的东西是具有坚强个性的，有独立思考的，不是亦步亦趋的，就一定可以得到关注和认可。一个人所应做的最聪明和最重要的事，就是所要做的每一件事都烙上自己的标示和品性，敢于展现独特的自己，不屑于走在他人的目光中，这样，生活才会愉快，事业才能成功。

一位小有名气的年轻画家画完一幅杰作后，拿到展厅去展出。为了能听取更多的意见，他特意在他的画作旁放上一支笔。这样一来，每一位观赏者，如果认为此画有败笔之处，都可以直接用笔在上面圈点。

当天晚上，年轻画家兴冲冲地去取画，却发现整个画面都被涂满了记号，没有一笔一画不被指责的。他十分懊丧，对这次的尝试深感失望。他把他的遭遇告诉了另外一位朋友，朋友告诉他不妨换一种方式试试。

于是，他临摹了同样一张画拿去展出。但是这一次，他要求每位观赏者将其最为欣赏的妙笔之处标上记号。

等到他再取回画时，结果发现画面也被涂遍了记号。一切曾被指责的地方，如今却都换上了赞美的标记。"哦！"他不无感慨地说，"现在我终于发现了一个奥秘：无论做什么事情，不可能让所有的人都满意。因为，在一些人看来是丑恶的东西，在另一些人眼里或许是美好的。"

凡事很难有统一定论，我们不可能让所有的人都对我们满意，所以可以拿他们的"意见"做参考，却不可以代替自己的"主见"，不要被他人的论断束缚了自己前进的步伐。在现实的生活中，任何人都不可能做到让所有人满意，不可能达到至善至美的境界。

完美往往只会成为人生的负担，人绷紧了完美的弦，它却可能发不出音来。只要追随你的热情、你的心灵，它们就将带你去实现梦想。

西莉亚她自幼学习艺术体操，身段匀称灵活。可是很不幸，一次意外事故导致她下肢严重受伤，一条腿留下后遗症——走路有一点儿瘸。

为此，她十分懊丧，甚至不敢走上街去，因为害怕看见别人注视残腿的目光。作为一种逃避，西莉亚搬到了约克郡乡下。

一天，小镇上的雷诺兹老师领着一个女孩来向她学跳苏格兰舞。在他们诚恳的请求下，西莉亚勉为其难地答应了他们。为了不让他们察觉自己残疾的腿，西莉亚特意提早坐在一把藤椅上。可那个女孩偏偏天生笨拙，连起码的乐感和节奏感都没有。

当那个女孩再一次跳错时，西莉亚不由自主地站起来给对方示范那个要领——一个带旋转的交叉滑步动作。

西莉亚一转身，便敏感地看见那个学生的目光正盯着自己的腿，一副惊讶的神情。她忽然意识到，自己一直刻意掩盖的残疾在刚才的瞬间已暴露无遗。这时，一种自卑让她无端地恼怒起来。西莉亚的行为伤害了女孩的自尊心，她难过地跑开了。

事后，西莉亚满心歉疚。过了两天，西莉亚亲自来到学校，和雷诺兹老师一起等候那个女孩。西莉亚说："如果把你训练成一名专业舞者恐怕不容易，但我保证，你一定会成为一个不错的领舞者。"

这一次，他们就在学校操场上跳，有不少学生好奇地围观。那个女孩笨手笨脚的舞姿不时招来同学的嘲笑，她满脸通红，不断犯错，每跳一步，都如芒刺在背。西莉亚看在眼里，深深理解那种无奈的自卑感。她走过去，轻声对那个女孩说："假如一个舞者只盯着自己的脚，就无法享受跳舞的快乐，而且别人也会跟着注意你的脚，发现你的错误。现在你仰起脸，面带微笑地跳完这支舞曲，别管步伐是不是错。"

说完，西莉亚和那个女孩面对面站好，朝雷诺兹老师示意了一下。悠扬的手风琴音乐响起，她们踏着拍子，愉快起舞。其实那个女孩的步伐还有些错误，而且动作不是很和谐。但意外的效果出现了——那些旁观的学生被她们脸上的微笑所感染，也不再去关注舞蹈细节上的错误。渐渐地，有越来越多的学生情不自禁地加入到舞蹈中。大家尽情地跳着，直到太阳下山。

可以看出，同一个事物，每个人的眼光都有不同。面对不同的几何图形，有人看出了圆的光滑无棱，有人看出了三角形的直线组成，有人看出了半圆的方圆兼济，有人看出了不对称图形独到的美。同是一个甜麦圈，悲观者看见一个空洞，而乐观者却品味到它的味道。

同是交战赤壁，苏轼高歌“雄姿英发，羽扇纶巾，谈笑间樯橹灰飞烟灭”；杜牧却低吟“东风不与周郎便，铜雀春深锁二乔”。同是“谁解其中味”的《红楼梦》，有人听到了封建制度的丧钟，有人看见了宝黛的深情，有人悟到了曹雪芹的用心良苦，也有人只津津乐道于故事本身。

其实，我们每个人的能力都是有限的，就像人类有其体能的极限一样。如果总是想着令别人满意，对自己大刀阔斧地整改，那是很荒谬、很愚蠢的想法。只要能够真实地做好自己，善待自己，便是对自己尽到了最大的责任。这样，我们的人生才真正是自己的，才能将生命本身的美绽放到极致。

自己都不快乐的人怎能使人信服？

——林语堂　曾任北京大学教授，中国当代著名学者、文学家、语言学家。

8. 肯定自己，别人才能肯定你

哲学家罗素告诉我们：“让我们学习信心的力量，那力量能让我们永远生活在对美好的憧憬中，而且在行动上回到真实的世界里，而眼前却永远有那个憧憬。”在我们的周围，并不是每个人都是天之骄子，能受到上天给予的恩宠。天降大任之前，我们首先要肯定自己的能力，发挥自己无限的潜能，最终才能获得别人的肯定。

肯定自己很重要，相信没有人能替代自己。也许我们的地位卑微，也许我们的身份渺小，但这丝毫不意味着我们不重要。重要并不是伟大的同义词，而是心灵对生命的允诺。人们常常从成就事业的角度，断定自己是否重要，但这不应该成为标准，只要我们时刻努力，为光明奋斗，我们就是无比重要地存在着，不可替代地存在着。

其实，每个向往成功、不甘沉沦者，都应该肯定自己，并且相信其实最优秀的人就是你自己，努力以主角的心情上台尽力演出，从而活出一个无怨无悔的人生。让我们昂起头，对着我们这颗美丽的星球上无数的生灵，响亮地宣布：我很重要。

肯定自己是一种由灵魂深处散发出来的很自然的心理，它会为你注入夺目的光彩。由于这光彩的吸引，你生命中的贵人便会悄然降临到你的身边，从而让你的生命大放异彩。如果一个人消极自卑，甚至思维混乱，精神委靡，那么纵使有伯乐在他的身边，伯乐也终将弃他而去。人人都喜欢乐观自信的人，因为这样的人身上有无限魅力，更重要的是，人们将会受到他们积极正面的感染与影响。

约翰生下来的时候只有半只左脚和一只畸形的右手，父母从不让他因为自己的残疾而感到不安。结果，他能做到任何健全男孩所能做的事：如果童子军团行军10公里，约翰也同样可以走完10公里。

后来他学踢橄榄球，他发现，自己能把球踢得比一起玩的男孩子们都远。他请人为他专门设计了一只鞋子，参加了踢球测验，并且得到了冲锋队的一份合约。

教练却尽量婉转地告诉他，说他“不具备做职业橄榄球员的条件”，劝他去试试其他的事

业。最后他申请加入新奥尔良圣徒球队，并且请求教练给他一次机会。教练虽然心存怀疑，但是看到这个男孩这么自信，对他有了好感，因此就留下了他。

两个星期之后，教练对他的好感加深了，因为他在一次友谊赛中踢出了55码并且为本队贡献了分。这使他获得了专为圣徒队踢球的工作，而且在那个赛季中为他的球队得了99分。他一生中最伟大的时刻到来了，那天，球场上坐了6.6万名球迷，球是在28码线上，比赛只剩下最后几秒钟。这时球队把球推进到45码线上。

“约翰，进场踢球！”教练大声说。

当约翰进场时，他知道他的球队距离得分有45码远。球接得很好，约翰一脚全力踢在球身上，球笔直地向前冲去。踢得够远吗？6.6万名球迷屏住气观看，球在球门横杆之上几英寸的地方越过，接着终端得分线上的裁判举起了双手，表示得了3分，约翰的球队以19比17获胜。球迷狂呼高叫，为踢得最远的一球而兴奋，因为这是只有半只左脚和一只畸形的手的球员踢出来的！

“真令人难以相信！”有人感叹道，但约翰只是微笑。他想起父母的话：“你没有什么是不可以做到的。”

约翰并没有因为天生的残疾而感到自卑，实际上，他非常自信，这自信让他忘了自身条件的不足，一心努力做与四肢健全的人一样的事情并达到目标。

更值得欣慰的是，他发现了自己的专长并坚持了下去从而获得了成功。身体不是他自卑的理由，能力让他骄傲，他那骄傲而执着的心最终带他实现了在旁人看来不可思议的成功，引得他人注目。

身为万物灵长，本就是一件神圣而值得骄傲的事情。我们有智慧，能思考；有感情，能表达，这多么奇妙，如果你是一个有着豁达之心，且对一切生命的赐予都心怀感激的人，你定会尊重、热爱生命且为之骄傲。人的骄傲应是如此，何况你是不平凡的，每一个人在降生的时候，他的身上必定有出众的东西，做这件事情是你的弱项，做另一件事情必为你的强项。

可悲的是，有些人一生也未曾发现自己的过人之处，看来我们得好好静下心为自己做一个准确的定位。我们要为自己的顶天立地与独一无二，自信地做自己认为对的事情，不去尝试，我们永远不会知道自己的能量有多大。

人生如同一部戏剧，我们都在扮演着自己的各种角色。有人把自己看作生活的主角，有人把自己看作生活的配角，有人把自己看作生活的观众，而不屈服于命运的强者，则把自己看作生活的编导。

自信的人总是能够在人生舞台上尽情地表演，而自卑的人则是顺着他人的步伐，一直充当配角。其实，只要敢于相信自己，每个人都是自己生活的主角。

很多时候，一时间的判断并不等于事实的真相，一件事情的成绩并不代表一个人的实力。不要随便否定自己，告诉自己，无论前方的路有多遥远多崎岖，都能到达。要正确面对失败与挫折，认真总结经验教训，永不气馁。失败了并不可怕，可怕的是我们失败后不能采取一种正确的心态和行动。

一个自我肯定的声音，可以让你找回遗失的自我。失败是每个人在前行路上必经的坎坷，不要因为一两次小小的失败就怀疑自己，看轻自己，否定自己。我们只有肯定自己，才能被世界发现，获得他人的认可。

社会对于那些“机器人”的需要，却并不大。

——林语堂　曾任北京大学教授，中国当代著名学者、文学家、语言学家。

9. 没有华丽的完美，但有真实的质朴

每一个人在心中都有一种追求完美的冲动，当一个人对于现实世界的残酷体会得越深时，他对完美的追求就会越强烈。这种强烈的追求会使人充满理想，但这种追求一旦破灭，也会使人充满绝望。

这个世界上没有任何一种事物是十全十美的，或多或少总有瑕疵，我们只能尽最大的努力使它更完美一些。智者告诉我们，凡事切勿苛求，如果采取一种务实的态度，你会活得更快乐。

在一部关于心灵的电影中有一句经典对白：“这个世界上没有完美的人，你不完美，我不完美，重要的是我们能否完美地走到一起。”其实，在茫茫宇宙中，有哪一种生命、哪一种创造是完美的，在人生的旅途中，我们读出完美，宛如吉普赛人从沉入杯底的咖啡渣中读出幻想，沉溺于此，我们只能呆坐在时间的岸边，做一名旁观者。

某个城市里，有一天来了一个老人。这老人一看便知是来自远方的旅人，他背着一个破旧不堪的包袱，脸上布满了风霜，他的鞋子因为长期的行走，已经破了好几个洞。老人的外表虽然狼狈，但有着一双炯炯有神的眼睛，不论是行走或躺卧，他总是仔细而专注地观察着来来往往的人。

老人的外貌吸引了所有人的目光。人们窃窃私语：这不是普通的旅人，他一定是一个特殊的寻找者。但是，老人到底在寻找什么呢？

一些好奇的年轻人忍不住问他：“您究竟在寻找什么呢？”

老人说：“我像你们这个年纪的时候，就发誓要寻找到一个完美的女人，娶她为妻。于是我从自己的家乡开始寻找，一个城市又一个城市，一个村落又一个村落，但一直到现在都没有找到一个完美的女人。”

“您找了多长时间呢？”一个年轻人问道。

“找了六十多年了。”老人说。

“难道六十多年来您都没有找到过完美的女人吗？会不会这个世界上根本就没有完美的女人呢？那您不是找到死也找不到吗？”

“有的！这个世界上真的有完美的女人，我在三十年前曾经找到过。”老人斩钉截铁地说。

“那么，您为什么不娶她为妻呢？”

“在三十年前的一个清晨，我真的遇到了一个最完美的女人，她的身上散发出非凡的光彩，如仙女下凡一般。她温柔而善解人意，她细腻而体贴，她善良而纯净，她天真而庄严，她……”老人边说，边陷进深深的回忆里。

年轻人更着急了：“那么，您为何不娶她为妻呢？”

老人忧伤地流下眼泪：“我立刻就向她求婚了，但是她不肯嫁给我。”

“为什么？”

“因为她也在寻找这个世界上最完美的男人！”

在这个世界上，完美是最美好的，那些知道自己有缺点的人会感到惭愧，也会更加努力，以使自己成为完美的人。

在这个世界上，完美也是最可怕的，如果我们做每一件事都要求完美无缺，便会因心理负担

的增加而不快乐，事实上，人生的各种不幸皆由追求完美而导致。

当一个人要求别人善待他时，缺点便显现无遗。完美是心中的一座宝塔，你可以在心中向往它、塑造它、赞美它，但切不可把它当作一种现实存在，否则会使你陷入无法自拔的矛盾之中。可以说，事事追求完美其实是一种愚拙。

包容自己的不完美，同时包容他人的不完美，何必为了一个不存在的目标苛求自己和身边的人呢？因为不完美，我们才这么真实；因为不完美，我们才这么生动。没有金光闪闪的完美，却有返璞归真的质朴。

著名的音乐家托马斯·杰斐逊其貌不扬，他在向妻子玛莎求婚时，还有两位情敌也在追求玛莎。

一个星期天，杰斐逊的两个情敌在玛莎的家门口碰上了。于是，他们准备联合起来羞辱杰斐逊。可是，这时门里传来优美的小提琴声，还有一个甜美的声音在伴唱。

如水的乐曲在房屋周遭流淌着，两个情敌此时竟然没有勇气去推玛莎家的门，他们心照不宣地走了，再也没有回来过。

上帝对谁都是公平的，它赐给音乐家才华，就不再赐给他容貌。可是其貌不扬又如何？重要的是你能发现自己的价值，绽放出自己的光芒。对于每个人来讲，不完美是客观存在的，无须怨天尤人。

完美主义的人表面上很自负，内心深处却很自卑。因为他很少看到优点，总是关注缺点。如果总是不知足，很少肯定自己，自己就很少有机会获得信心，当然会自卑了。不知足就不快乐，痛苦就常常跟随着他，周围的人也会不快乐。学会欣赏别人和欣赏自己是很重要的，这是使人更进一步实现下一个目标的基石。

不要因为不完美而厌恶自己，世界上，没有一个人是十全十美的。那些伪装完美、追求完美的人，其实正在拿自己一生的幸福开玩笑。世界上一切完美都是有缺憾的，正视这一点，正是直面人生的开始。

第四章　你可以做到更优秀

有些人一生没有辉煌，并不是因为他们不能辉煌，而是因为他们的头脑中没有闪过辉煌的念头，或者不知道应该如何辉煌。

——俞敏洪

毕业于北京大学英语专业，新东方学校创始人。现任新东方教育科技集团董事长兼总裁。

1. 你根本不知道自己有多优秀

在我们的成长环境中，存在着许多肉眼看不见的铁链。自我们懂事之时起，就把这些铁链当成了习惯，把自己长久地困在一个狭小的世界里，自得其乐地享受着一片自认为已经很大的天空。就像冯友兰所说：“农民靠土地生活，而土地是无法挪动的。地主阶级出身的读书人也无法离开土地。一个人若没有特殊的才能，他无法离开祖辈生活的这片土地，他的子孙也只有世世代代生活在这片土地上。”

冯友兰此处所言的“特殊的才能”，实际是一种敢于冲破束缚的力量。曾经，他也只是一个出身中等家庭的普通孩子，然而，在世情风云变幻之时，他走出了那片局限他的天地，踏入了更为广阔的世界之中。他四处游历、讲学，将西方的哲学研究理论，引入中国哲学的研究领域里，开拓了一片新的哲学天地。他用那份“特殊的才能”离开了“祖辈生活的土地”，开始了另一种截然不同的生活。

其实，每个人都可以变得优秀，差别只在于面对人人信以为真的“不可能”，是否有突破的勇气与力量。

善于驾驭自我命运的人，是最幸福的人，正像康德所说：“我早已致力于我决心保持的东西，我将沿着自己的路走下去，什么也无法阻止我对它的追求。”最高的自立是追随自己的心灵，确定自己是正确的，不被任何人的评断所左右的精神上的自立。

剑桥郡的世界第一名女性打击乐独奏家伊芙琳·格兰妮说：“从一开始我就决定：一定不要让其他人的观点阻挡我成为一名音乐家的热情。”

她成长在苏格兰东北部的一个农场，从8岁时她就开始学习钢琴。随着年龄的增长，她对音乐的热情与日俱增。但不幸的是，她的听力却在渐渐地下降，医生们断定是由于难以康复的神经损伤造成的，而且断定到12岁，她将彻底耳聋。可是，她对音乐的热爱却从未停止过。

她的目标是成为打击乐独奏家，虽然当时并没有这么一类音乐家。为了演奏，她学会用不同的方法“聆听”其他人演奏的音乐。她只穿着长袜演奏，这样她就能通过她的身体和想象感觉到每个音符的震动，她几乎用她所有的感官来感受着她的整个声音世界。

她决心成为一名音乐家，而不是一名聋的音乐家，于是她向伦敦著名的皇家音乐学院提出了申请。

因为以前从来没有一个聋学生提出过申请，所以一些老师反对接收她入学。但是她的演奏征服了所有的老师，她顺利地入了学，并在毕业时荣获了学院的最高荣誉奖。

从那以后，她的目标就致力于成为第一位专职的打击乐独奏家，并且为打击乐独奏谱写和改编了很多乐章，因为那时几乎没有专为打击乐而谱写的乐谱。

伊芙琳·格兰妮很早就下了决心，不会仅仅由于医生诊断她完全变聋而放弃追求，因为医生

的诊断并不意味着她的热情和信心不会有结果。

“在这个世界上最坚强的人是孤独地、只靠自己站着的人。”这样的人即使濒临绝望，也依然能认清自己和世界，进而改变自己的所有本质，超越自身和一切的痛苦，进入真正自主的世界。

赤橙黄绿青蓝紫，谁都应该有自己的一片天地和特有的亮丽色彩。你应该果断地、毫不顾忌地向世人宣告并展示你的能力、你的风采、你的气度、你的才智。

在生活的道路上，我们必须善于作出抉择，不要总是踩着别人的脚步走，不要总是听凭他人摆布，而要勇敢地驾驭自己的命运，调控自己的情感，做自己的主宰，做命运的主人。

一位成功人士回忆他的经历时说：“小学六年级的时候，我考试得了第一名，老师送我一本世界地图，我好高兴，跑回家就开始看这本世界地图。很不幸，那天轮到我为家人烧洗澡水。我就一边烧水，一边在灶边看地图，看到一张埃及地图，想到埃及很好，埃及有金字塔，有埃及艳后，有尼罗河，有法老，有很多神秘的东西，心想长大以后如果有机会我一定要去埃及。

“看得入神的时候，突然有一个胖胖的大人从浴室冲出来，围一条浴巾，用很大的声音跟我说：‘你在干什么？’我抬头一看，原来是我爸爸，我说：‘我在看地图。’爸爸很生气，说：‘火都熄了，看什么地图！’我说：‘我在看埃及的地图。’我父亲跑过来‘啪、啪’给我两个耳光，然后说：‘赶快生火，看什么埃及地图！’打完后，踢我屁股一脚，把我踢到火炉旁边去，用很严肃的表情跟我讲：‘我给你保证！你这辈子不可能到那么遥远的地方！赶快生火！’

“我当时看着我爸爸，呆住了，心想：我爸爸怎么给我这么奇怪的保证，真的吗？这一生真的不可能去埃及吗？20年后，我第一次出国就去埃及，我的朋友都问我：‘到埃及干什么？’那时候还没开放观光，出国是很难的。我说：‘因为我的生命不能被别人设定。’自己就跑到埃及旅行。

“有一天，我坐在金字塔前面的台阶上，买了张明信片寄给我爸爸。我写道：‘亲爱的爸爸：我现在在埃及的金字塔前面给你写信，记得小时候，你打我两个耳光，踢我一脚，保证我不能到这么远的地方来，现在我就坐在这里给你写信。’写的时候感触很深。我爸爸收到明信片时跟我妈妈说：‘哦！这是哪一次打的，怎么那么有效？一脚踢到埃及去了。’”

我们时常碰到这样的情况：当你准备尽力做成某项看起来很困难的事情时，就会有人走过来告诉你，不可能完成。其实，“不可能”只是别人抛出的铁链，是一种人们普遍认定的思维定式。世界著名科学家贝尔纳曾说：“妨碍人们创新的最大障碍，并不是未知的东西，而是已知的东西。”思维定式顽固地盘踞在人们的头脑中，使人们永远只能在自己成长的那个窠臼中循环往复。

事实上，当你努力挣脱那个心中的窠臼时，就能看到一些自己从未看到过的东西，认识一个自己连想都没有想到过的世界。

西方有句谚语说得好：“上帝只拯救能够自救的人。”套在每个人脚上的铁链，也只有自己才能挣脱。别再相信所谓的“不可能”，即使是困在井底的青蛙，只要它愿意也能跳出来，欣赏无际的天空，何况是潜力无穷的你。有人说过：你不逼自己一次，永远不知道自己到底有多优秀。

在宇宙的中心，回响着那个坚定神秘的音符：“我”，如果你听从它的呼唤，致力于你所决定保持的东西，那么你必将突破别人对你的设定，牢牢掌控你的命运。正如泰戈尔所说：“我存在，乃是所谓生命的一个永久的奇迹。”飞蛾为了追求光和热，将身子扑向灯火，终于死在灯下，在最后的一瞬间，它得到光，得到热了，而你只要确定自己是对的，便应走出自己的脚印，即使哭，也要用自己的眼泪，这样，在你人生的路上，踏着荆棘，也不会觉得痛苦，有泪而落，亦不是悲凉！

每个人的自我都是独一无二、不可重复的，每个人都理应在唯一的一次人生中实现这个自我的价值。

——周国平

毕业于北京大学哲学系，中国社会科学院哲学研究所研究员，当代著名学者、哲学家、散文家、作家。

2. 每个人都是独一无二的

莎士比亚曾经说过：“你是独一无二的。”一个人只懂得模仿他人最终的结果只有一个，失去了个性，淹没了自己。而个性是人之为人的最基本因素，没有个性便没有独立的人格，没有深邃的思想，更没有创造力。

冯友兰有这样一段话：“严格地说，没有两个人的境界，是完全相同的。每个人都是一个体，每个人的境界，都是一个个体的境界。没有两个个体，是完全相同的，所以亦没有两个人的境界是完全相同的。”就以与冯友兰同时代的学者为例，虽然他们所处的社会环境相同，但其所过的人生却各有不同，有人以哲学为生，有人以国学为旨，有人以针砭时弊为职，有人以潜心研习为业。即便是同一领域之人，也因成长环境、求学经历、个性特征等诸多因素的不同，而使得人生境界大不同。

科学研究告诉我们，想要诞生一个和你一模一样的人，概率是三十万亿分之一，可以忽略不计。所以，你就是唯一的，有自己的优点和长处，独一无二，不可替代。为什么不试着做自己、喜欢自己呢？独有这样一个自己，难道不值得骄傲？

北大毕业的小刘去美国留学三年回来了，同学都说她更自信了，她说她有一个秘密。其实这个秘密只是她的老师给她讲的一个故事而已：

凯蒂是个胖姑娘，而且她的脸使她看起来比实际还胖得多，为此，她从小就特别敏感和腼腆。

凯蒂有一个很古板的母亲，她认为把衣服弄得漂亮是一件很愚蠢的事情。她总是说“宽衣好穿，窄衣易破”，所以总照这句话来帮凯蒂穿衣服。所以凯蒂从来不和其他的孩子一起做室外活动，甚至不上体育课。她非常害羞，觉得自己和其他的人都不一样，完全不讨人喜欢。

长大之后，凯蒂嫁给一个比她大好几岁的男人，可是她并没有改变。丈夫一家人都很好，也充满了自信。凯蒂尽最大的努力要像他们一样，可是她做不到。他们为了使凯蒂开朗而做的每一件事情，都只是令她更退缩到她的壳里去。凯蒂变得紧张不安，躲开了所有的朋友，情形坏到她甚至怕听到门铃响。

凯蒂知道自己是一个失败者，又怕她的丈夫会发现这一点，所以每次他们出现在公共场合的时候，她都假装很开心，结果常常做得太过分。

事后，凯蒂会为这个难过好几天，最后不开心到使她觉得再活下去也没有什么意思了，她开始想自杀。

后来，是什么改变了这个不快乐的女人的生活呢？只是一句随口说出的话。随口说的一句话，改变了凯蒂的整个生活，使她完全变成了另外一个人。

有一天，她的婆婆正在谈自己怎么教养几个孩子，她说：“不管事情怎么样，我总会要求他们保持本色。”

“保持本色！”就是这句话！一刹那间，凯蒂发现自己之所以那么苦恼，就是因为她一直在试着让自己适应于一个并不适合自己的模式。

凯蒂后来回忆道：“在一夜之间我整个改变了。我开始保持本色。我试着研究我自己的个

性、自己的优点，尽我所能去学色彩和服饰知识，尽量以适合我的方式去穿衣服。主动地去交朋友，我参加了一个社团组织——起先是一个很小的社团——他们让我参加活动，把我吓坏了。可是我每发言一次，就增加了一点儿勇气。今天我所拥有的快乐，是我从来没有想到可能得到的。”

很多人之所以不快乐，就是因为一生都在试图做别人，只是发现自身的一些不完美就开始怀疑甚至否认自己，一生都活在别人的影子里。这样的人生当然不快乐。

每一个人生来就是独一无二的，德国诗人歌德曾经说过：“一个人，即使驾着的是一只脆弱的小舟，但只要舵掌握在他的手中，他就不会任凭波涛的摆布，而有选择方向的主见。”一个人的命运藏在他自己的心胸里，每个人都应该庆幸自己是世上独一无二的，应该认识自我，不遗余力地把自己的禀赋发挥出来。

卓别林开始拍电影的时候，那些电影导演都坚持要卓别林学当时非常有名的一个德国喜剧演员，可是卓别林直到创造出一套自己的表演方法之后，才开始成名。

鲍勃·霍伯也有相同的经验。他多年来一直在演歌舞片，结果毫无成绩，一直到他发展出自己的笑话本事之后，才成名。

威尔·罗吉斯在一个杂耍团里，不说话光表演抛绳技术，继续了好多年，最后他才发现自己在讲幽默笑话上有特殊的天分，他开始在耍绳表演的时候说话，才获得成功。

玛丽·玛格丽特·麦克布蕾刚刚进入广播界的时候，想做一个爱尔兰喜剧学员。结果失败了。后来她发挥了她的本色，做一个从密苏里州来的、很平凡的乡下女孩子，结果成为纽约最受欢迎的广播明星。

金·奥特雷刚出道之时，想要改掉他得克萨斯的乡音，为像个城里的绅士，便自称为纽约人，结果大家都在背后耻笑他。后来，他开始弹奏五弦琴，唱他的西部歌曲，开始了他的演艺生涯，成为在电影和广播两方面最有名的西部歌星之一。

可想而知，如果这些人刻意模仿，失去自己的本色，恐怕永远不能得到幸运女神的垂青，更不会享誉全世界。无论何时何地，你都要努力创造，学会从得到中失去，从失去中获得，做一个时代的新人。永远不要打“模仿”的如意算盘，指望它来扶助你获取成功。这个错误的念头，只会给你带来失败的征兆，让你一生平庸。

卡耐基说过：“你应庆幸自己是独一无二的，应该把自己的禀赋发挥出来。经验、环境和遗传造就了你的面目，无论是好是坏，你都得耕耘自己的园地；无论是好是坏，你都得弹起生命的琴弦。”不要说“自己没有创造力，只能模仿他人”的丧气话，那是自欺欺人，给自己寻找不成功的理由。上天是公平的，它在赋予人们生命的同时，也将不同的天资潜入到每个人的身体里面。你只需动动脑、努努力，就能把它充分挖掘出来，像所有成功者那样，在创造中成就自己的事业。

哲人告诉我们：“世界上没有两片完全相同的树叶。”每个人都是一个独一无二的个体，都应该认识自己独特的禀赋和价值，从而实现自我，真正成为自己。既然生命的差异是必然的，我们唯一能做的，就是寻找到属于自己的世界，并在那片天地间活出自己独特的人生。

为了一时的困难，就这样哭哭啼啼的，甚至想到要自杀，真是没出息！你手里有一支笔，怕什么！

——沈从文 曾在北京大学任教，现代著名作家、历史文物研究家。

3. 天生我材必有用

天生我材必有用，没有人理所当然平庸。孟德斯鸠说：“人生而平等，根本没有高低贵贱之

分。”我们没有理由为后天的际遇而自怨自艾。每个人都需要对自我进行审视和求证，你把自己放得多高，你就有多高，与你的起点无关。

每个人都有自己的独特个性，也都有自己的作用和能力，就像一个小螺母、一个小贝壳，放在正确的地方就是无价之宝。永远都不要自暴自弃，要相信“天生我材必有用”，只要把自己放到合适的地方，那么就会创造属于自己的价值，肯定自己的价值，你便可以看见世界的美好和阳光的灿烂。

一个青年，穷困潦倒，独自流浪到巴黎。他找到父亲的一个旧友，希望能帮自己找一份谋生的差事。

“数学精通吗？”父亲的朋友问他。

青年羞涩地摇头。

“历史、地理怎么样？”

青年还是不好意思地摇头。

“那法律呢？”

青年窘迫地垂下头。

“会计怎么样？”

父亲的朋友接连地发问，青年都只能摇头告诉对方——自己似乎一无所长，连丝毫的优点也找不出来。

“那你先把自己的住址写下来吧，我总得帮你找一份事做呀。”

青年羞愧地写下了自己的住址，急忙转身要走，却被父亲的朋友一把拉住了：“年轻人，你的名字写得很漂亮嘛，这就是你的优点啊，你不该只满足找一份糊口的工作。”

把名字写好也算一个优点？青年在对方眼里看到了肯定的答案。

“哦，我能把名字写得叫人称赞，那我就能把字写漂亮，能把字写漂亮，我就能把文章写得好看……”受到鼓励的青年，一点点地放大着自己的优点，兴奋的脚步立刻轻松起来。

数年后，青年果然写出了享誉世界的经典作品，他就是家喻户晓的法国19世纪著名作家大仲马。

世间许多平凡之辈，都拥有一些诸如“能把名字写好”这类小小的优点，但由于自卑等原因常常将之忽略了，更不要说是一点点地放大它了，这实在是人生的遗憾。须知：每个平淡无奇的生命中，都蕴藏着一座金矿，只要肯挖掘，沿着哪怕是微乎其微的一丝优点的暗示，也会挖出令自己都惊讶不已的宝藏。

道理再简单不过了：许多的成功，都源于找到了自身的优点，并努力地将其放大，放大成超越自己和他人的明显优势。每个人都是无价之宝，每个人都应该肯定自己的生命价值，即使是一颗石头，在不同的环境下，也有不同的意义。

一个生长在孤儿院中的男孩，常常悲观地问院长：“像我这样没有人要的孩子，活着究竟有什么意思呢？”

院长总是笑眯眯地对他说：“孩子，别灰心，谁说没有人要你呢？”

有一天，院长亲手交给男孩一块普通的石头，说道：“明天早上，你拿着这块石头到市场去卖，但不是真卖。记住，无论别人出多少钱，绝对不能卖。”

男孩一脸迷惑地接下了这块石头。

第二天，他忐忑不安地蹲在市场的一个角落里叫卖石头。出人意料地，竟然有许多人要向他买那块石头，而且价钱一个比一个出得高。

男孩记着院长的话，没有卖掉。回到孤儿院后，他兴奋地向院长报告，院长笑笑，要他明天拿着这块石头到黄金市场去叫卖。在黄金市场，竟然有人出比昨天高出十倍的价钱要买那块石头，男孩拒绝了。

最后，院长让男孩把那块普通的石头拿到宝石市场上去展示。结果，石头的身价比昨天又涨

了十倍。由于男孩怎么都不卖，这块石头被人传扬成“稀世珍宝”，参观者也纷至沓来。

男孩兴冲冲地捧着石头回到孤儿院，他眉开眼笑地将一切情景禀报给院长。院长亲切地望着男孩，徐徐地说道：“生命的价值就像这块石头一样，在不同的环境下就会有不同的意义。一块不起眼的石头，由于你的珍惜、惜售而提升了它的价值，被说成是稀世珍宝。你不就像这块石头一样吗？只要自己看重自己，懂得珍惜自己，生命就有意义，有价值。”

一块石头也自有它的价值，关键在于你的心态。每个人来到这个世界上，都有自己的角色和任务，一个人只有珍惜和看重自己，生命才会有意义、有价值。肯定自我的价值，你可以做得很好。当一个人没有自信心时，那么他做任何事情都不会成功，就像没有脊椎骨的人是永远站不起来的一样。学会肯定自己，在自信中提升自我的价值，是你走向成功的必经之路。

生活就是这样的，无论是有意还是无意，我们都要对自己有信心，不要总是拿自己的短处去对比别人的长处，却忽视了自己也有人所不及的地方。

要知道，自卑是心灵的腐蚀剂，自信是心灵的发电机。所以，无论我们身处何境，都不要让自卑的冰雪侵占心灵，而应燃烧自信的火炬，始终相信自己是最优秀的，这样才能激发生命的潜能，创造无限美好的生活。

天生我材必有用，生活中的我们要学会做自己的伯乐，发现自己，重用自己，即使是微不足道的优点，也要试着将它挖掘到极致。要相信自己是一块可塑之材，最大限度地展现自己，即使自己的条件并不比常人优越，也要勇敢地追逐，把每一次点点滴滴的收获都变成对于成功的暗示，鼓励着自己。如此锲而不舍地努力下去，总有一天你会有所收获。

使一个人的有限的生命，更加有效，也即等于延长了人的生命。

——鲁迅　曾任北京大学讲师，著名文学家、思想家、评论家、革命家。

4. 勇于突破自我界限

科学家研究发现，人类的潜能平均开发程度只有10%左右。可见，人类还有绝大部分的潜力没有得到有效的利用，一旦这些潜能得到开发，人类所能爆发的能力一定是惊人的。面对困难，很多时候，我们并不是输给了困难，而是输给了自己，因为我们常常低估了自己的能力。

一个有理想的人，应该是一个大无畏的人；一个大无畏的人，愈为环境所困，就愈加奋勇，不战栗，不逡巡，胸膛直挺，意志坚定，敢于应对任何困难，轻视任何厄运，嘲笑任何阻碍。忧患、困苦不仅不能伤他分毫，反而可以加强他的意志、力量与品格，而使他成为人上之人，这才是世间最值得敬佩、最可羡慕的一种人。这种人能够打开自己，挖掘生命中宝贵的潜能，从而获得成功。

所以，生活中的大部分挫折都不是我们的敌人，它反而更像人生的一道必选题，在给我们提出问题的同时，也一定会给我们解决问题的能力。所以，当我们面对巨大的人生困境时，不要绝望地倒下，而是要勇敢地激励自己，激发自己潜在的能量，创造生命的奇迹。

自古希腊以来，人们一直试图达到4分钟跑完1英里的目标。人们为了达到这个目标，曾让狮子追赶奔跑者，但依旧没能达到4分钟跑完1英里的目的。于是，许许多多的医生、教练员和运动员断言：要在4分钟内跑完1英里的路程，是绝不可能的。因为，我们的肺活量不够，风的阻力又太大。

而当所有人都相信这已经成为一个铁的规则时，罗杰·班尼斯特用自己的亲身经历推翻了所有医生、教练和运动员的断言，他开创了4分钟跑完1英里的纪录。而更令人惊叹的是，在此后的一年中，又有300名运动员在4分钟内跑完了1英里的路程。

每个人的潜能都是无穷的，我们所见到的只是冰山一角，还有更多的潜能等待着我们去挖掘。不要经常把“我不行”“我不能”挂在嘴边，不要急于否定自己，每天多给自己一些肯定，我们就会变得更加优秀。

人的潜能是无限的，每个人要想取得一定的成就，就应该勇于突破自我界限，而不是首先给自己设限。很多人在遭遇了几次挫折之后，就自我否定，丧失了奋发向上的激情，封杀了自己的信心和勇气，于是挫败的心理就由此产生了，也就很难再有大的成就。

1796年的一天，德国哥廷根大学，一个很有数学天赋的19岁青年吃完晚饭，开始做导师单独布置给他的每天例行的三道数学题。前两道题他在两个小时内就顺利完成了。第三道题写在另一张小字条上：要求只用圆规和一把没有刻度的直尺，画出一个正十七边形。他感到非常吃力。

时间一分一秒地过去了，第三道题竟然毫无进展。这位青年绞尽脑汁，但他发现，自己学过的所有数学知识似乎对解开这道题都没有任何帮助。困难反而激起了他的斗志：我一定要把它做出来！他拿起圆规和直尺，一边思索一边在纸上画着，尝试着用一些超常规的思路去寻求答案。当窗口露出曙光时，青年长舒了一口气，他终于完成了这道难题。

见到导师时，青年有些内疚和自责。他对导师说：“您给我布置的第三道题，我竟然做了整整一个通宵，我辜负了您对我的栽培……”

导师接过学生的作业一看，当即惊呆了。他用颤抖的声音对青年说：“这是你自己做出来的吗？”

青年有些疑惑地看着导师，回答道：“是我做的。但是，我花了整整一个通宵。”

导师请他坐下，取出圆规和直尺，在书桌上铺开纸，让他当着自己的面再做出一个正十七边形。青年很快做出了一个正十七边形，导师激动地对他说：“你知不知道，你解开了一桩有两千多年历史的数学悬案！阿基米得没有解决，牛顿也没有解决，你竟然一个晚上就解出来了，你是一个真正的天才！”

原来，导师也一直想解开这道难题。那天，他是因为失误，才将写有这道题目的字条交给了学生。每当这位青年回忆起这一幕时，总是说：“如果有人告诉我，这是一道有两千多年历史的数学难题，我可能永远也没有信心将它解出来。”

这个青年就是数学王子高斯。

当高斯不知道这是一道有两千多年历史的数学难题，仅仅把它当作是一般的数学难题时，只用了一个晚上就解出了它。高斯的确是天才，但我们仍然不能忽略这一前提，如果当时老师告诉他那是一道连阿基米得和牛顿都没有解开的难题时，结果可能是另一番情景。

生活中，有很多困难困扰着我们的成长，一些问题之所以没有能够解决，也许并不是因为问题本身的难度，而是我们把它想象的太复杂了，因而不敢去面对它。在现实生活中，当一件事被认为是不可为时，我们就会为不可能找许多理由，从而使这个不可为显得理所当然，我们也就不会采取积极有效的行动，最终的结果肯定是这件事真的成了不可为之事。殊不知勇于挑战，我们就能够击败许多“不可能”，充分地激发出个人潜能。

在每个人的成长道路上，想要获得一定的成就，必须勇于突破自我界限，敢于追求独立自主。只有尊重自我的个性和愿望，才敢于冒险进入未知领域，才能够活得自由自在，使自己不断成熟，体验到生命的另一种境界。

任何一个人，如果放弃了真正的自我，就无法获得真实的生活。所以，勇于突破自我的限制，不是被动而消极地抗拒心灵的呼唤，而是顺着我们内心的回音，通过努力，做更优秀的自己。

要立定志向。

——冯友兰　北京大学哲学系教授，著名哲学家、教育家。

5. 树立远大的志向

人生就是一段旅途，我们必须寻找到属于自己的前行方向，这一点至关重要。托尔斯泰曾说："人生目标是指路明灯。没有人生目标，就没有坚定的方向；而没有方向，就没有生活。"唯有树立自己人生的志向，才能在茫然的人生中点燃不灭的灯塔，照亮前进的方向；也只有确立了人生的目标，才能使平淡的日子射出绚丽的光芒，生活才会充满愉悦和幸福。

比塞尔是西撒哈拉沙漠中的一颗明珠，每年有数以万计的旅游者来到这儿。可是在肯·莱文发现它之前，这里还是一个封闭而落后的地方。这儿的人没有一个走出过大漠，据说不是他们不愿离开这块贫瘠的土地，而是尝试过很多次都没有走出去。

肯·莱文当然不相信这种说法。他用手语向这儿的人问原因，结果每个人的回答都一样：从这儿无论向哪个方向走，最后还是转回到出发的地方。为了证实这种说法，他做了一次实验，从比塞尔村向北走，结果三天半就走了出来。

比塞尔人为什么走不出来呢？肯·莱文非常纳闷，最后他只得雇一个比塞尔人——阿古特尔带路，看看到底是怎么回事。他们带了半个月的水，牵了两峰骆驼。肯·莱文收起指南针等现代设备，只拄一根木棍跟在后面。10天过去了，他们走了大约800英里的路程。第11天早晨，果然又回到了比塞尔。

这一次肯·莱文终于明白了，比塞尔人之所以走不出大漠，是因为他们根本就不认识北斗星。在一望无际的沙漠里，一个人如果凭着感觉往前走，他会走出许多大小不一的圆圈，最后的足迹十有八九是一把卷尺的形状。比塞尔村处在浩瀚的沙漠中间，方圆上千公里没有一点参照物，若不认识北斗星又没有指南针，想走出沙漠，确实是不可能的。

肯·莱文在离开比塞尔时，他告诉跟他合作的那个比塞尔人：只要你白天休息，夜晚朝着北面那颗星走，就能走出沙漠。他照着去做了，三天之后果然来到了大漠的边缘。阿古特尔因此成为比塞尔的开拓者，他的铜像被竖在小城的中央。铜像的底座上刻着一行字：新生活是从选定方向开始的。

比塞尔人之所以走不出那片大漠，是因为他们的心中没有一个确定的方向与目标，因而，他们只能在一望无际的沙漠里一直转圈。由此可见，一个人得有一个明确的目标，有一个远大的志向的重要性。人生的每一天就像一片大漠、一个迷宫，我们必须在心中点燃指路的明灯，这样才不至于迷失方向。

也有些时候，当我们已经实现了一个又一个目标，觉得身心疲惫的时候，我们总会觉得生活变得毫无意义，不知道自己的航船该驶向何方。这个时候，我们应该重新树立远大的志向，试着抱着乐观的生活态度去实现人生更多的精彩。那么，我们就会发现，生活依旧有滋有味，生命依然多姿多彩。

一位名叫斯尔曼的青年，因一条腿患慢性肌肉萎缩症，走路十分困难。可他竟创造了令人瞩目的成就：19岁时，他登上了世界最高峰珠穆朗玛峰；20岁时，他登上了阿尔卑斯山；22岁时，他登上了乞力马扎罗山；28岁前，他登上了世界上所有著名的高山……

然而，就在28岁这年的秋天，他却突然在寓所里自杀了。世人心中充满了疑惑，经过调查了解到，在他11岁时，他的父母在攀登乞力马扎罗山时不幸遭遇雪崩双双遇难。父母临行前，留

给了年幼的斯尔曼一份遗嘱，希望他能像父母一样，一座接一座地登上世界著名的高山。在遗嘱中，父母列举了一些高山的名单：喜马拉雅山、乞力马扎罗山、阿尔卑斯山……

年幼的斯尔曼把父母的遗嘱作为人生奋斗的目标，当这些目标全部实现时，他感到了前所未有的无奈和绝望。

于是，他留下了这样的遗言："这些年来，作为一个残疾人，创下了那么多征服世界著名高山的纪录，那都是父母的遗嘱给了我生命的信念。如今，当我攀登了那些高山之后，功成名就的我感到无事可做了，我没有了新的目标……"

斯尔曼因失去人生的目标，而失去了人生的全部。其实，每一个人都在经历着人生、体验着人生，这些便构成了生命的全部意义。因为有了方向和目标，所以有了充实的人生；因为有了为达到目标的体验，所以有了精彩的生活。

人的一生成功与否最根本的差别，并不在于天赋，而在于有没有志向与目标。没有志向与目标的人生，就没有方向，犹如大海上没有舵的帆船或是看不到灯塔的航船，总是会迷失方向，会让人意志消沉，从而碌碌无为地度过一生。即便是竭尽全力地想要作出点成绩，也会因没有目标而迷失。有了这样的志向与目标，人生才会充满前进的渴望与动力。一旦丧失目标，失去的可能不止是有意义的人生。

从此，我不再仰脸看青天，不再低头看白水，只谨慎着我双双的脚步，我要一步一步踏在泥土上，打上深深的脚印！

——朱自清　毕业于北京大学哲学系，现代著名散文家、诗人、学者、民主战士。

6. 坚定脚下，走好每一步

人生好似一条路，漫长艰辛，每个人都必须在路上向未来走去。不管是弯曲还是笔直，是狂风暴雨还是顺风顺水，每个人的路都必须由自己来走。正如周国平说的："一个不曾用自己的脚在路上踩下脚印的人，不会找到一条真正属于自己的路。"俗语说："罗马不是一天建成的。"既然一天建不成辉煌的罗马，那么，就让我们专注于建造罗马的每一天。这样，把每一天连起来，终将会建成一个美丽辉煌的罗马。

人生是一条漫长的路。曾几何时会到达理想的旅途，或许这路没有尽头，就如黑洞永无底一样。或许也如唐僧要经过九九八十一难，方才取得真经，别想减少一难，唐僧师徒最后一劫掉入海中也正是这个道理。

静静地踩着脚下的路，偶尔回看身后的脚印，但只要我们不后悔如今的生活，即使脚印失去了色彩，在这天地中只有黑暗，也无悔，不必流泪也不必伤心，希望总在前方，至少还有脚印为伴，因为路总在脚下。

老子在《道德经》中说道："合抱之木，生于毫末，九层之台，起于累土，千里之行，始于足下。"这说明了一个道理：量变积累到一定程度就会发生质变。一个人，只要沉住气，走好脚下的每一步，就算每一次前行的都不远，也一定能走到成功的那一天。

1983年，伯森·汉姆徒手攀壁，登上纽约的帝国大厦，在创造了吉尼斯纪录的同时，也赢得了"蜘蛛人"的称号。美国恐高症康复联合会得知这一消息，致电"蜘蛛人"汉姆，打算聘请他做康复协会的心理顾问，因为在美国有8万多人患有恐高症，这位"蜘蛛人"本身就是一位恐高症患者。

美国恐高症康复联合会主席诺曼斯对此大为惊讶。一个站在一楼阳台上都心跳加速的人，竟然能徒手攀上400多米高的大楼，这确实是件令人费解的事，他决定亲自拜访一下伯森·汉姆。

诺曼斯来到费城郊外的伯森住所。这儿正在举行一个庆祝会，十几名记者正围着一位老太太拍照采访。原来，伯森·汉姆94岁的曾祖母听说汉姆创造了吉尼斯纪录，特意从100公里外的葛拉斯堡罗徒步赶来，她想以这一行动，为汉姆的纪录添彩。谁知这一异想天开的想法，无意间创造了一个耄耋老人徒步百里的世界纪录。

《纽约时报》的一位记者问她，当你打算徒步而来的时候，你是否因为年龄关系而动摇过？老太太笑着说，小伙子，打算一口气跑100公里也许需要勇气，但是走一步路是不需要勇气的，只要你走一步，接着再走一步，然后一步再一步，100公里也就走完了。

恐高症康复联席会主席诺曼斯站在一旁，一下明白了伯森·汉姆登上帝国大厦的奥秘，原来他只需要一步一步往上爬就可以了。

伯森·汉姆患有恐高症却能登上帝国大厦，也许这看起来不可思议。但是正像他的曾祖母所说的，不管多大的成功，都只是一步一步走出来的。只要每次前进一点，持续不断地努力，总有一天能够达到目的。

有道是“行百里者半九十”，最后的那段路往往是最难跨越的一道门槛，因为在那个时候，人的体力和意志都将承受极限的考验，所以，我们不要觉得走好每一步是一件很简单的事。在人的一生中，无论工作还是生活，都有可能出现极限环境，或者可能是极限困境。有时候就是需要再多一点儿的毅力和努力，坚持把每一步走好，成功便伸手可及，人生的风景也可尽收眼底。

也许有人还问：路的尽头在哪里，什么时候才能停下来？其实，在这竞争激烈的社会中，如果不能脚踏实地，一步一个脚印，就等于放弃攀登的机会，永远只会在山下望山中或山顶的人，只能享受“坐观垂钓者，徒有羡鱼情”的人生。

要知道，大海是由一滴一滴水汇集而成的；房屋是由一砖一瓦砌成的；大力神杯是靠赢得一场又一场的比赛才获得的。只有懂得了路在脚下，需要坚定地走好每一步，才能走出多彩的人生。

我以为凡人都应当就自己的聪明才力找个相当的地方去活动。喜欢一种科学，就弄那种科学；喜欢一种艺术，就弄那种艺术；喜欢回家种地，就去种地；喜欢经营一桩事业，就去经营。

——梁漱溟　曾在北京大学任教，国学大师、著名的思想家、哲学家、教育家、社会活动家。

7. 找一块自己的园地，用心经营

孙犁先生在赞美黄鹂的一篇文章中，面对大自然中各种事物之美发出了这样的感慨：“各种事物都有它的极致。虎啸深山，鱼游潭底，驼走大漠，雁排长空，这就是它们的极致。”其实，每个人也是如此，不同的人有着不同的色彩，需要不同的天地才能够把自己的生命发挥到最精彩之处。

一个人最悲凉的不是英雄暮年，而是英雄无用武之地：空有满腹才华，却只能坐等岁月老，最后归于尘土寂寂无闻。要施展才华最重要的就是先认清自己的才华，找到梁先生所说的“喜欢”，然后倾心施展，把才能发展到极致。

有一天，孔子和子路、曾皙、冉有、公西华几个弟子闲坐着聊天。

孔子说：“别因为我比你们年纪大一点儿就不放松地交谈了。你们平时不是总说没有人了解你们吗？如果有人了解你们，那么你们打算做些什么事情呢？”

子路率先说：“假设有个中等规模的国家夹在大国之间生存，遭到其他国家军队的侵略，接下来又遇上了饥荒，如果让我去治理的话，那么三年之后，那里的人民不仅勇敢善战，而且还懂

得为人处世之道。”

孔子听了微微一笑，问冉有：“冉有，你的理想呢？”

冉有回答说：“如果让我去治理一个小国，那么我用三年的时间就能够让那里的老百姓富足起来。至于他们的礼乐教化，恐怕我就力不能及了，只好等待修养更高的人去推行。”

“公西华，你怎么样？”孔子问公西华道。

公西华回答说：“不敢说我能胜任，但是愿意学习。我愿意穿着礼服，戴着礼帽，在宗庙祭祀的事务中，或者在诸侯会盟，朝见天子时做一个小的司仪。”

“曾皙，你怎么样？”孔子问曾皙道。

曾皙正在弹琴，见老师问自己，放下琴，起身回答说：“我和他们三位所想的都不一样。”

孔子说：“有什么关系呢？不过是各自谈谈自己的志向罢了！”

曾皙说：“我希望能够在暮春时节，穿上已经做好的春服，无论老少，一同到沂水河里洗澡，在舞雩台上吹风，一路唱着歌回来。”

孔子长叹一声说：“我赞成曾皙啊！”

屈原说：“民生各有所好兮，余独好修以为常。”每个人都有自己的志气，有自己喜欢做的事情，子路、冉有和公西华其实都是表达了在政治上的志向，而孔子虽然向往的是曾皙所描述的那种生活，但是也尊重每个人的志愿，说：“不过是各自说说自己的志向罢了！”

毕竟每个人气质不同，喜欢做的事情千差万别。但是，在找到自己爱做的事情之后，就要好好经营这块园地。楚庄王说：“不鸣则已，一鸣惊人。”其实他不动声色的时候正是在为日后的惊人而做准备。

一个从小练习芭蕾舞的女孩决定将跳舞作为终生职业。但她很想搞清楚自己是否有这个天分。于是，当一个芭蕾舞团来到女孩居住的城市时，她跑去求见该团团长。

女孩说：“我想成为最出色的芭蕾舞演员，但我不知道自己是否有这个天分。”

“你跳一段舞给我看。”团长说。5分钟后，团长打断了女孩，摇了摇头说：“不，你没有这个条件。”

女孩伤心地回家，把舞鞋扔到箱底后再也没有穿过。后来，她结婚生子，当了超市的服务员。多年后她去看芭蕾舞演出，在剧院出口又碰到了当年的团长。她想起当时的对话，于是给团长看了自己家人的照片，并聊起现在的生活，她说：“有一点我始终不明白，你怎么那么快就知道我没有当舞蹈家的天分呢？”

“哦，你跳舞的时候我几乎没怎么看，我只是对你说了对其他所有人都会说的话。”

“这真不可饶恕！”她叫道，“你这句话毁掉了我的生活，我原本可以成为最出色的芭蕾舞演员的！”

“我不这么认为，”老团长反驳说，“如果你真的渴望成为一名舞蹈家，你是不会在意我对你所说的话的。”

有梦想就应该坚持，而不是因为别人的一句话，就否定了自己，放弃自己的一块园地。正像一位哲学家所说的：“只有坚持自己，才能发现自己，引领自己。”但是，在我们的生活中，总会有一些人没有用心去找自己的一块园地，没有用心经营自己的梦想，所以，最终与自己的初衷背道而驰。这的确是很可悲的事情。

“好雨知时节，当春乃发生。”梁漱溟先生懂得，要先知道自己的春天在哪里，知道了这个时节，才决定要不要下雨。每个人也应该知道自己的聪明才智在那里，应该播种在哪一块园地上，然后用心地去经营。如此，才不辜负自己的生命，不虚度人生的光阴，才能达到生命的极致之美。

改造自己，总比禁止别人来的难。

——鲁迅　曾任北京大学讲师，著名文学家、思想家、评论家、革命家。

8 改变一切从改变自己开始

一位著名的商人曾说："我们这一代最伟大的发现是，人类可以通过改变自己而改变命运。"列夫·托尔斯泰也说："全世界的人都想改变别人，就是没人想改变自己。"其实，改变一切应该从改变自己开始。

有些时候，迫切需要改变的或许不是环境，而是我们自己。现实生活中有许多人对现状不满，却又不愿意作出改变或调整，最后只能是自寻烦恼。改变不了环境的时候，我们就要变换思路，尝试改变我们自己。能够变通地处理事情，是一种生存的智慧。

在威斯敏斯特教堂地下室里，英国圣公会主教的墓碑上刻着这样的一段话：

"当我年轻的时候，我的想象力没有受到任何限制，我梦想改变这个世界。

"当我渐渐成熟的时候，我发现自己不可能改变这个世界。于是我将眼光放得近了一些，那就改变我的国家吧！但是，我的国家似乎也是我无法改变的。

"当我到了迟暮之年，抱着最后一丝努力的希望，我决定只改变我的家庭、我亲近的人——但是，唉！他们根本不会轻易接受改变。

"在我临终之际，我才突然意识到：如果起初我先改变自己。也许我就可以依次改变我的家人；然后，在他们的激发和鼓励下，我也许就能改变我的国家；再接下来，谁又知道呢，也许我连整个世界都能够改变。"

这段话很令人深思，它告诉我们：如果我们想让世界因自己而改变，结果都是徒劳的。世界上的很多事物是我们无法改变的，但是当我们无法改变外界的事物时，我们可以通过改变自己来调整我们与外界事物之间的关系。

有句话说："自己的命运掌握在自己手中。"当我们无法改变他人时，就应该以一种积极、向上的态度去适应他们，在付出爱心和宽容后，便会发现朋友都悄悄聚集在了我们身边。如果有一天我们身边的朋友在你的影响下也开始作出改变，我们就可以自豪地对自己说："我掌握了自己的命运，这都是我适时调整自己的结果。"

一只乌鸦打算飞往南方，途中遇到一只鸽子，便一起停在树上休息。

鸽子问乌鸦："你这么辛苦，要飞到哪里去？为什么要离开呢？"

乌鸦愤愤不平地说："其实，我也不想离开，可是那里的人都不喜欢我的叫声。所以，我想飞到别的地方去。"

鸽子好心道："别白费力气了。如果你不改变自己的声音，飞到哪里都不会受欢迎的。"

如果你像乌鸦一样，不从自身开始改变，只是被动地逃离自己原来所处的人际环境，就会发现，无论走到哪里，碰上的人都是大同小异的。嘲笑和责备你的人不会少，挑剔和苛刻你的人不会少，为难和羞辱你的人也不会少，他们不过是换个名字，换个身份而已。所以，不要希望我们遇到的都是圣人，不要幻想用一颗狭隘顽固的心就能与我们不喜欢或者不喜欢我们的人和睦相处。

古希腊著名演说家德摩斯梯尼年轻时为了提高自己的演说能力，常躲在一个地下室练习口才。由于耐不住寂寞，他时不时地想出去溜达溜达，心总也静不下来，练习的效果很差。无奈之下，他横下心，挥动剪刀把自己的头发剪去一半，变成了一个怪模怪样的"阴阳头"。如此一来，因为头发羞于见人，他只得彻底打消了出去玩的念头，一心一意地练口才，演讲水平突飞猛

进。正是凭着这种专心执着的精神，德摩斯梯尼最终成为世界闻名的大演说家。

与德摩斯梯尼有着相似举动的是法国著名的浪漫主义作家雨果。

1830年，雨果同出版商签订合约，半年内交出一部作品，为了确保能把全部精力放在写作上，雨果把除了身上所穿毛衣以外的其他衣物全部锁在柜子里，把钥匙丢进了小湖。就这样，由于根本拿不到外出要穿的衣服，他彻底断了外出会友和游玩的念头，一头钻进小说里，除了吃饭与睡觉，从不离开书桌，结果作品提前两周脱稿。而这部仅用五个月时间就完成的作品，就是后来闻名于世的文学巨著《巴黎圣母院》。

很多时候，当我们想改变现状，想做好一件事时，必须先从改变自己开始。改变影响自己前行的因素，为达到自己的目标做充足的准备。这样，我们才能改变过去的旧我，成就一个全新的自己，也迎来一个新的美好世界。

人生总不是一帆风顺的，各种各样的挫折都会不期而遇。这个时候，如果我们想有所作为，也需要从改变自己开始。当困难与创伤来临时，不是听天由命，一味地悲观与无助，也不是轻易地把自己宝贵的生命交到别人的手中。我们要学会从容面对它们，学会改变自己的内心，战胜自己原来的那个自我，与困难和创伤结伴而行。那么，我们不管遇到什么，都不会绝望和沉沦，而是以一颗积极向上的心，先去改变自我。这样，未来的命运就会掌握在我们自己的手中，我们的人生也会更加精彩。

现在很多人问我，百度运行得这么好，我是不是该享受了？其实我每天都在享受，因为我一直徜徉在我喜欢做的事情中。

——李彦宏

毕业于北京大学信息管理专业，百度公司创始人，董事长兼首席执行官。

9. 一定要做自己喜欢做的事

汉姆生曾经说："热爱他的职业，不怕长途跋涉，不怕肩负重担，好似他肩上一日没有负担，他就会感到困苦，就会感到生命没有意义。"是的，兴趣永远是人生最好的老师，如果你喜欢你所从事的工作，你工作的时间也许很长，却丝毫不觉得这是一种折磨，反倒是种享受。

金岳霖先生主讲逻辑学，有学生感到这门学问十分枯燥，便好奇地问他：你为什么要搞逻辑？金教授答："我觉得它很好玩。"爱迪生也是一个很好的例子。这位未曾进过学校的送报童，后来却使美国的工业生活完全改观。爱迪生几乎每天在他的实验室里辛苦工作18个小时，在那里吃饭、睡觉。但他丝毫不以为苦。"我一生中从未做过一天工作，"他宣称，"我每天乐趣无穷。"

百度公司创始人李彦宏说过这样的话："人生是可以走直线的，这条'直线'在自己心中。但我们的妥协、分心和屈从让我们往往偏离了原来的轨道，浪费了很多时间。信念是强大的，一定要做自己喜欢并且擅长做的事，不要跟风，这就是我给大家的建议。"每个人都有权利把生活打造成自己一个人的，而非其他人所期望的那样。因为他人的原因而放弃自己追求的理想，可能获得一时的安然。

然而，随着心智的成熟与阅历、知识的增加，就越来越会感觉强迫选择下的目标是那么乏味，从而丧失前进的力量。

在人们的印象里，胡适留学期间学习的是哲学。其实，1910年，胡适考取第二批清华庚子赔款留学美国官费生后，进入的是美国康奈尔大学农学院。直到1912年，才转入该校文学院，主修哲学。可以说，胡适之后的辉煌成功源自于他青年时代的这次勇敢抉择。

胡适在农学院一年多的时间里，学习很认真，成绩一直不错，各科成绩都在85分以上。根据

学校规定，他可以多选两个学分的课，于是增选了种果学。

有一次上课，老师让大家用两小时时间实习苹果分类。每个学生都分到了40个不同种类的苹果，一本苹果分类册，还有一把水果刀。按照要求，学生们要根据不同品种的外观以及果实切开后所测出的果肉的口感等将苹果分成400多种。

苹果是美国最常见的水果，学生们见到这种题目，都很开心，半小时不到就做完了实验。

可是在当时的中国，苹果还是个稀罕物。面对一堆果子，胡适犯了难。这些果实看起来都味美可口、光鲜漂亮，可是“长相”又都那么相似，怎么看也看不出那么多细微的不同。胡适在实验室里手忙脚乱，快速地查找资料，却做得很慢，还出现了很多错误。他急得满头汗，却只能眼巴巴地看着同学们嚼着实验用的苹果，谈笑风生地出门去。

那天晚上，年轻的胡适陷入深深的思索。他不明白，他为什么要花费那么多的时间与精力，去学习一门在自己的国家没有用武之地的学问。

同时，他因为学习法、德文，对英、法、德三国文学发生了浓厚的兴趣，心中已经燃起了复兴中国文学的火种。最终在对现实的冷静判断与对理想热情追求的驱使下，他选择了改变自己的人生方向，转而学习哲学。

由于兴趣浓厚，基础也好，胡适在学习哲学时如鱼得水，最终为自己取得了一份满意的成绩单，进而为自己写好了一份精彩的人生答卷。可以说，这次遵循自己的兴趣和爱好的正确选择改变了胡适的一生。

其实，人生就是由一次又一次的选择构成的，没有人一出生就明确自己的目标，只有在成长中前进，才能摸索出属于自己的人生道路。普通人与成功者的区别就在于，普通人畏首畏尾，安于现状，不敢轻易改变生活；成功者却敢于不断修正自己的人生目标，做自己喜欢做的事，让自己与成功越靠越近。

比尔·盖茨在开始了解有关电脑和晶片知识前，他的目标是当个律师或科学家，他说：“我下不了决定。我爸爸是律师，但科学家的工作好像比律师更有趣。”

中学时代，比尔·盖茨与保罗·艾伦成为密友，他的兴趣发生了变化。艾伦教他许多有关电脑硬件的知识，那时他们整天梦想创办一家电脑公司。“让我们开始创办电脑公司吧！”艾伦不断地对盖茨唠叨着这个目标。

他们是实干派，要着手实现理想。可是，他们为找不到足够的电脑而泄气。他们最后只好自掏腰包买晶片，然后两人与另一位朋友保罗·季尔伯特一起制造电脑。当包着铝箔的晶片送达时，它看起来是那么地神奇，比尔·盖茨他们几乎不敢伸手去摸。

真正去制造电脑是非常复杂而麻烦的。比尔·盖茨和保罗·艾伦制造电脑所吃的苦头，使他们确信，这就是他们真正喜欢做的事，他们应该将从事软件生意作为自己的目标。

比尔·盖茨由此开始了辉煌的软件帝国之路。

软件帝国掌门人这个称号，与比尔·盖茨少年时成为律师或科学家的理想相比，几乎是风马牛不相及。然而每个人都看到了，这是最适合他的成功方式。很多人在为自己选择目标时，都感到纠结、犹疑，一方面是自己兴趣、爱好和特长的召唤，一方面是社会、学校、家长的压力，两难取舍，不知谁对谁错，不知该何去何从。正确的人生理想，应该把人带入正确的人生方向。要知道，做自己感兴趣的事情，做自己最喜欢做的事，才能扬长避短，才能激起我们心中奋斗的热情。

可见，做自己喜欢做的事，选择自己想要的人生，对每一个人来说都至关重要。在兴趣的指引下，及时修正人生的目标，敢于选择未来的方向，才能充分发挥自身的才华，在人生舞台上找到属于你的最能发挥个性与魅力的角色。也只有坚持自己的风格与特色，才能活出最真实的风采，成为自己人生的主宰者。

方我少年时，读书气嶙峋。常怀四海志，放眼横八垠。

——张百熙　曾担任北京大学校长，北京大学的缔造者之一，著名教育家。

10. 让信念托起你的人生

泰戈尔说：“信念，这强烈的搜索之光，照亮了道路，虽然凶险的环境在阴影中潜行。信念是鸟，它在黎明仍然黑暗之际，感觉到了光明，唱出了歌。”由此可见，信念对于人生无比重要，信念是保证一生追求目标成功的内在驱动力，信念是成功的起点。能够坚持自己信念的人，永远不会被击倒，他们是一群人生的胜利者。没有了信念，人们就失去了前行的方向。

信念的力量在于即使身处逆境，也能帮助我们扬起前进的风帆；信念的力量在于即使遭遇不幸，也能召唤我们鼓起生活的勇气。信念，是溺水时的救生圈，是蕴藏在每个人心中的一团永不熄灭的火焰。信念的力量是无穷的，信念的迷失对于一个人来说就意味着灾难。

清末时，梨园中有“三怪”，声名远播。

跛子孟鸿寿，幼年身患软骨病，身长腿短，头大脚小，走起路来不能保持身体平衡。于是，他暗下决心，勤学苦练，扬长避短，后来一举成为丑角大师。

瞎子双阔亭，自小学戏，后来因疾失明，从此他更加勤奋学习，苦练基本功，他在台下走路时需人搀扶，可是上台表演却寸步不乱，演技超群，终于成为一名功深艺湛的武生。

哑巴王益芬，先天不会说话，平日看父母演戏，一一默记在心，虽无人教授，但他每天起早贪黑练功，常年不懈。艺学成后，一鸣惊人，成为戏园里有名的武花脸，被戏班奉为导师。

身带残疾的梨园三怪，不被自己的缺陷所压服，却因此更加坚定了人生的信念。看似失败的人生，实际还有通向成功的途径。他们扬长避短，再加上勤奋，于是他们从勤奋中创造了最好的自己，同时也成就了一番事业。

在困境中坚持信念，才有可能获得成功的希望。很多卓越人物总是充分信任自己的能力，坚定必胜的信念。这样，在做事时他们就能付出全部的精力，破除一切艰难险阻，直达成功的彼岸。如果司马迁在遭受了宫刑以后，就丧失一切斗志，也没有无比坚定的信念，坚持写《史记》，那么被鲁迅誉为“史家之绝唱，无韵之离骚”的巨著也不会完成。

很多人的成功，都是饱尝了许多次的失败之后得到的，我们经常说什么“失败乃成功之母”，成功诚然是对失败的奖赏，却也是对坚持者的奖赏。古往今来，很多成功者都是依靠信念而羽化成蝶的。

宋朝，有一段时期战争频频，国患不断，大将军李卫带领人马杀赴疆场，不料自己的军队势单力薄，寡不敌众，被困在小山顶上，眼看将被敌军吞没。就在士气大减，甚至将要缴械投降之际，大将军李卫站在大家面前说：“士兵们，看样子我们的实力是不如人家了，可我却一直都相信天意，老天让我们赢，我们就一定能赢。我这里有9枚铜钱，向苍天企求保佑我们冲出重围。我把这9枚铜钱撒在地上，如果都是正面，一定是老天保佑我们；如果不全是正面的话，那就投降。”

此时，士兵们闭上了眼睛，跪在地上，烧香拜天祈求苍天保佑，这时李卫摇晃着铜钱，一把撒向空中，落在了地上，开始士兵们不敢看，谁会相信9枚铜钱都是正面呢！可突然一声尖叫：“快看，都是正面。”

大家都睁开了眼睛往地上一看，果真都是正面。士兵们跳了起来，把李卫高高举起喊道：“我们一定会赢，老天会保佑我们的！”

李卫拾起铜钱说："那好，既然有苍天的保佑，我们还等什么，我们一定会冲出去的！各位，鼓起勇气，我们冲啊！"

就这样，一小队人马竟奇迹般战胜了强大的敌人，突出重围，保住了有生力量。过些时候，将士们谈起了铜钱的事情，还说："如果那天没有上天保佑我们，我们就没办法出来了！"

这时候李卫从口袋掏出了那9枚铜钱，大家竟惊奇地发现，这些铜钱的两面都是正面的！

正反面一样的铜钱，却让这小队人马的命运为此而改变。根源其实是在于必胜的信念。信念是由内而外的力量，是人们从事任何事业的最可靠的资本。它能排除各种障碍、克服种种困难。有了必胜的信念，即使遇到挫折，也能不屈不挠、向前进取，绝不会因为一时的困难而放弃。

正如一位哲人所说："信念是巍巍大厦的栋梁，没有它，就只是一堆散乱的砖瓦；信念是滔滔大江的河床，没有它，就只有一片泛滥的波浪；信念是熊熊烈火的引星，没有它，就只有一把冰冷的柴把；信念是远洋巨轮的主机，没有它，就只剩下瘫痪的巨架。"执着的信念，能帮助我们在困境中挖掘出深藏在自身的无穷力量。只要抱着坚定的信念，铁树也有可能开花。

信念是一种境界，一种追求，一种力量，一种激励，是人生前进的强大力量，支撑着人战胜一切困难，是沧海桑田变不了的诺言，是漫漫长夜里希望的明灯，使颠沛流离的生命里不再有黯淡。在黑暗中摸索，有时需要很长时间才能找寻到通往光明的道路，我们只有拥有坚定的信念，以勇敢者的气魄前行，才能让人生的坎坷最终化成美丽的蝴蝶。因此，只要我们心中有信念，终会采摘到绚烂的成功之花。

梯子的梯阶从来不是用来搁脚的，它只是让人们的脚放上一段时间，以便让别一只脚能够再往上登。

——徐志摩　曾任北京大学教授，现代诗人、散文家。

11. 给自己一个新的开始

人生不可逆转，时光不能倒流。在过去的长河中我们难免留下了遗憾，偶尔回头去想想那些经历过的失误，也许对我们以后的人生、心态、行为有一些帮助。但是，沉溺于当初的痛苦之中，只会停止我们的脚步。过去的就让它过去，我们的心承载不了太多的过去，不管是痛苦还是辉煌。

何必为追不回来的东西而流泪呢？眼下最重要的是抓住现在的机遇，让它开出成功而绚丽的花朵。忘记过去的成功与失败，给自己一个全新的开始，我们便会从未来的朝阳里看见另一处成功的契机。

其实，在人的一生中，最害怕的不是失去什么，而是在失去之后，丧失了对未来的希望，所以，对于我们来说，在失去之后，要相信：下一个人会更好，下一次机会会更好。如果要问一个电影演员，他觉得自己拍的哪一部戏最好，很多人会觉得没有最好的，因为很多人会将希望寄托于将来，相信自己将来会超越现在的我，所以很多回答就是："下一部戏是最好的。"

有个泰国企业家，他把所有的积蓄和银行贷款全部投资在曼谷郊外一个备有高尔夫球场的15幢别墅里。但没想到，别墅刚刚盖好时，时运不济的他却遇上了亚洲金融风暴，别墅一间也没有卖出去，连贷款也无法还清。企业家只好眼睁睁地看着别墅被银行查封拍卖，甚至连自己安身的居所也被拿去抵押还债了。

情绪低落的企业家，完全失去斗志，他怎么也没料到，从未失手过的自己，居然会陷入如此困境。他承受不起此番沉重的打击，在他眼里，只能看到现在的失败，更不能忘记以前所拥有过的辉煌。

有一天，吃早餐时，他觉得妻子做的三明治味道非常不错，忽然，他灵光一闪，与其这样落魄下去，不如振作起来，从卖三明治重新开始。

当他向妻子提议从头开始时，妻子也非常支持，还建议丈夫要亲自到街上叫卖。企业家经过一番思索，终于下定决心行动。从此，在曼谷的街头，每天早上大家都会看见一个头戴小白帽，胸前挂着售货箱的小贩，沿街叫卖三明治。

"一个昔日的亿万富翁，今日沿街叫卖三明治"的消息，很快地传播开来，购买三明治的人也越来越多。这些人中有的是出于好奇，也有的是因为同情，更多人是因为三明治的独特口味，慕名而来。

从此，三明治的生意越做越大，企业家很快地走出了人生困境。

企业家之所以能失而复得一个如此明媚的今天，是因为，在曾经的失败向他挑战现在和未来时，他没忘记先将身上的灰尘拍落，然后再轻轻松松地与之应战。

我们应当时常从记忆中抹去一切使我们消沉、痛苦的事情，只有把这些放下了、忘记了，我们才能重新开始一种人生。所以，对于那些不幸的经历，唯一值得去做的，就是彻底将它们埋葬，给自己一个全新的开始。

终日想着那些不幸的经历和已经错误的路途，只会越加剧我们自身的伤痛，也只会让我们对未来的看法越来越黑暗，越来越嫉恨。忘掉它们，把那些痛苦的过往从记忆中逐出，就像把一片阴影从自己的心中逐出一样。

在漫长的人生道路上，有着太多的酸甜苦辣、太多的喜怒哀乐以及悲欢离合，过去的已经过去，如果我们把这一切包袱都背在身上，岂不走得太累？还怎能去体会人生其他乐趣呢？如果往事不堪回首，还总去回忆，烦恼岂不如影随形？

生活中我们可能会碰到极令人兴奋的事情，也同样会碰到令人消极的、悲观的坏事。如果我们的思维总是围着那些不如意的事情转动的话，也就相当于往下看，那么，终究会摔下去的。

因此，我们应尽量做到脑海想的、眼睛看的，以及口中说的都应该是光明的、乐观的、积极的，相信每天的太阳都是新的，每一天都可以是一个新的开始。

太阳每一天都是新的，聪明的人也会时常给自己一个新的开始。人的一生中总会遇到各种各样的困难和挫折，逃避和消沉是解决不了问题的，唯有以乐观的阳光心态去迎接生活的挑战，才有机会成功。阳光的人每天都拥有一个全新的太阳，拥有积极向上的心态，并能从生活中不断汲取前进的动力。

第二篇

以平常心泰然处世

第一章　修持一颗平常心

我在茫茫人海中，寻找自己灵魂之唯一伴侣。得之，我幸；不得，我命。如此而已。

——徐志摩　曾任北京大学教授，现代诗人、散文家。

1. 平常心是生命中最宝贵的东西

平常心是一种情趣、一种修养、一种韵味。平常心是一个人心灵中最美丽的地方，因为它是最上乘的人生哲学，是一种生活艺术。拥有这颗心的人能够“像一个凡人那样活着，像一个诗人那样体验，像一个哲人那样思考”。

人的一生，或多或少，总难免有浮沉，不会永远如旭日东升，也不会永远痛苦潦倒。面对人生的起伏，真正的高手都是那些能以平常心牢牢地驾驭人生这匹烈马的人。古人说：“君子如兰。”懂得用一生践行谦逊之道的人，就是古人所说的君子，他们温婉含蓄、风度翩翩，用美德的芬芳熏醉着世人。保持平常心使你在成功的路上不但越走越远，还越来越有内涵、越来越有魅力。

林语堂先生说：“我总以为生活的目的即生活的真享受，是一种人生的自然态度。”保持一颗平常心，波澜不惊，生死不畏，于无声处听惊雷，超脱眼前得失，不受外在情感的纷扰，喜怒哀乐，收放自如，才能体会到“采菊东篱下，悠然见南山”的自在。

曾经有一天，一个信徒这样问慧海禅师：“您是有名的禅师，与芸芸众生不同，您是如何做到超越常人的呢？”

慧海禅师答：“很简单，我感觉饿的时候就吃饭，感觉疲倦的时候就睡觉。”

“这算什么超越常人之举，每个人都是这样的，有什么区别呢？”

慧海禅师答：“当然是不一样的！”

“为什么不一样呢？”信徒又问。

慧海禅师说：“他们吃饭的时候总是想着别的事情，不专心吃饭；他们睡觉时也总是做梦，睡不安稳。而我吃饭就是吃饭，什么也不想；我睡觉的时候从来不做梦，所以睡得安稳。这就是我超越常人之处。”

慧海禅师继续说道：“世人很难做到一心一用，他们在利害中穿梭，囿于浮华的宠辱，产生了‘种种思量’和‘千般妄想’。他们在生命的表层停留不前，这是他们生命中最大的障碍，他们因此而迷失了自己，丧失了‘平常心’。要知道，只有将心灵融入世界，用心去感受生命，才能找到生命的真谛。”

保持一颗平常心，做到无为、无争、不贪、知足，保持对名利的淡泊心，对屈辱的忍耐心，对他人的仁爱心，做好每天当作之事，享受每一件事情带来的快乐，自然会有足够的力量来承担生活中永恒存在的挫折和痛苦，也自然能够获得更纯粹的幸福。

老子说：“圣人处无为之事，行不言之教。”其所谓的无为，不在于毫无作为，而在于顺乎自然，遵从自然之道。面对人生，我们要选择闲看云卷云舒、花开花落的心境，选择一种从容自

在的人生态度，既要正视生活中的悲欢离合，做到宠辱不惊，也要正确定位自己的人生坐标，做到自在随意。

中国古代有很多人因失去平常心，得意忘形，从而招致灾祸，沈万三就是其中之一。

沈万三，是明初江南首富，原籍为浙江湖州南浔。洪武三年（1370年），输粮京师，明太祖亲自召见，故其名噪一时。明太祖修建南京城，他捐了大量资财。《明史·马皇后传》记载："吴兴富民沈秀者，助筑都城三分之一，又请犒军。帝怒曰：'匹夫犒天子之军，此乱民也，宜诛之。'后曰：'其富敌国，民自不详。不详之民，天将灾之，陛下何诛焉？'"终因其富可敌国，成为皇家的心腹大患，家产被抄，全家被发配到云南。

俗话说："何妨得意，不可忘形。"沈万三虽富可敌国，却得意忘形，终落得家破人亡的悲惨境地。得意不可忘形，同样，失意也不能忘形。道理极简单，在失意忘形者的身后，也会有苦痛接踵而至。

平常心贵在平常，这也是一种超脱眼前得失的清静心、光明心。贫贱不能移，富贵不能淫，威武不能屈；安贫乐富，富亦有道；得到一点儿成功，看见些许景象，也不沾沾自喜，四处张扬；即使悲剧来袭，遇到许多不顺，也不怨天尤人，这样就是拥有了一颗平常心。

平常心是一种心态，是生命盛开的鲜花，是灵魂成熟的果实。平常在心，在于修身养性，平静便无处不在。只要有一颗看淡荣辱之心，追求自然者，便能心胸开阔，不被诱惑，坦荡自然。

保持一颗平常心能使一个人耳聪目明，看到别人的优势，也看到自己的不足。一个拥有平常心的人，偶有所得、偶有成就，他绝不会夸张地宣扬，因为他知道他的所得和成就，和过去别人的所得和成就比较起来太渺小，太微不足道。这样积极、谦逊的人，才能在一个成功上铸就新的成功。

对世态炎凉的感受或认识的程度，却是随年龄的大小和处境的不同而很不相同的，绝非大家都一模一样。我在这里发现了一条定理：年龄大小与处境坎坷同对世态炎凉的感受成正比。年龄越大，处境越坎坷，则对世态炎凉感受越深刻。反之，年龄越小，处境越顺利，则感受越肤浅。这是一条放诸四海而皆准的定理。

——季羡林　曾任北京大学副校长，中国著名文学家、语言学家、翻译家、散文家。

2. 世态炎凉心不凉

俗语说："人情冷暖，世态炎凉。"我国最早在先秦时期，这种世情风气就已经形成并蔓延在社会上，直到今天，也没有完全根除。"贫居闹市无人问，富在深山有远亲"就是这一现象的真实写照，当我们看够了人间的沧桑沉浮，听惯了社会上的风言冷语，知道了利益是永恒追求的时候，作为社会性的人就很容易变得自私和漠然。

人们常说："人在江湖，身不由己；失又何悲，得又何喜。曾经沧海，不期而遇。繁花过后，落陌成溪。"在这个物欲横流的世界，想发现简单的、单纯的情感实属不易，心灵深处的感动更是难以被激发，所以，从古至今，会有人一直感叹着世态炎凉。

在当今竞争激烈、物欲横流的社会中，能够保持一种世态炎凉心不凉的心态，显得格外珍贵。因为世态炎凉并非是说真情已经不存在，而是更加能够衬托真情的可贵。如果你的身边能够有人在你大起大落的时候，待你始终如常，那么你应该感到非常庆幸，因为你终究还是获得了真情。所以，古人对此也有盛赞："一死一生，乃知交情，一贫一富，乃知交态，一贵一贱，交情乃见。"

从古至今，有很多的书籍都对世态炎凉进行了描述，并且教我们怎样应对。其实，完全没有必要去相信。对待世态炎凉的最好办法就是世态炎凉心不凉，只要我们始终对生活充满热情，将生活中的人情冷暖，视为风轻云淡，那就足够了。

人走，茶凉，是自然规律；人未走，茶已凉，那便是世态炎凉。一杯茶，佛门看到的是禅，道家看到的是气，儒家看到的是礼，商家看到的是利。而茶说："我就是一杯水，给你的只是你的想象，你想什么，什么就是你。"所以，心既茶，茶既心。人与人之间的关系有时很微妙，浓淡可能不在远近而在造化。其实，人情世情，冷暖自知，不如看茶是茶，看心是心。

《红楼梦》的作者曹雪芹恐怕比任何人对世态炎凉都要有切肤之痛。曹家本和皇室有着密切的联系，康熙皇帝南下的时候也曾经住在他的家中。这样的荣宠无量，不知道有多少人对曹家巴结奉承，曹雪芹作为曹家的一分子，自己也见过很多这样的嘴脸，年幼的曹雪芹就在这秦淮风月之地过着众星捧月的生活。

但是"天有不测风云，人有旦夕祸福"，雍正年间，曹雪芹一家受政治斗争的牵连，被查抄家产，曹雪芹从贵公子，一下子成了贫民。

这个时候，那些曾经想要依附曹家的人全都作鸟兽散，曹雪芹也不再是别人心中的贵公子，而是一个落魄之人，昔日那些人也没有一个人愿意再与他来往。一贫如洗的曾雪芹在那个时候终于感受到了真正的世态炎凉。

但是曹雪芹没有因此对生活失去信心，经历过伤痛之后，曹雪芹安贫乐道，过着自己的日子，即使衣食无着，他也毫不在意。在这样的生活中，曹雪芹走上了文学创作的道路，最终写出了旷世奇作《红楼梦》。

人情冷暖、世态炎凉是一种世俗情态。正是因为有了许多世态炎凉的故事，败坏了人与人之间的真诚友情，产生出许多消极的所谓的"世情格言"。比如"知事少时烦恼少，识人多处是非多""入山不怕伤人虎，只怕人情两面刀""逢人只说三分话，未可全抛一片心"等。把正常的人际关系交往笼罩一层人情反复世态炎凉的阴云，或许因为这词义弄得人们心灵一片荒芜。

许多有识之士揭露和批判过这种丑恶世态。对这些现象，我们当然无法视而不见，甚至完全不受侵蚀也是不容易做到的。但我们可以努力丰富自己的知识，尽可能地对那些丑恶的东西有清醒的认识，净化自己的灵魂，陶冶自己的情操，以抵制世俗的恶习。正像古人所说的：以青铜作镜子，可以正衣冠，以历史作镜子，可以知兴亡，以别人作镜子，可以明得失。

人生苦短，匆匆几十年。在这个世界上，没有什么是我们一定要拥有的，也没有什么是我们无法忘记的。我们尽可以放开那些在我们生命中无法长久存留的，不去钻进欲望的沼泽。如果我们心中保有梦想，我们就能以一种平和的目光去看待周围的人和事。有时候，我们能看清自己是一个入世的人，这本身就是一件很幸运的事，我们有理由笑看今天和明天，笑看我们经历过的和即将经历的。一切都会好起来的，我们的心，我们的路，都会清晰；人情冷暖，世态炎凉，也将一一看透。

其实，我们的生活宛如一架钢琴，黑白键相互交错，奏出一首首交响曲，有高音，必有低调；有欢快的节奏，也有悲伤的韵律。其实，无论遭遇的是黑色的，还是白色的，无论人情多么淡薄，我们都可以将它看成是将生命弹奏优美旋律的乐器，只要热爱生活，我们就可以像蚌壳一样，将烦恼它的沙砾化成珍珠，生活的世界依然会是柳暗花明又一村。淡看世态炎凉，人间自有真情在，保持积极的心态和感恩的心，就会拥有快乐的生活。

有人说："人情似纸张张薄，世事如棋局局新。"其实，人生风雨，是我们锻炼心性的环境；世态炎凉，是我们忍耐心性的地方；世事黑白，是我们修炼操行的资源。总而言之，淡看世态炎凉，不管人情冷暖，拥有一颗关爱他人，善待自己的心，我们才能积极地面对人生，在暖意的世间真实地生活。

我一生写作自以为是比较随意和顺性的，秉笔直书，怎样想就怎样写，写成了也不太计较个人得失和别人的毁誉。

——费孝通　曾担任北京大学教授、著名社会学家、人类学家、民族学家、社会活动家。

3. 少一些计较之心

法国哲学家孟德斯鸠也说过："假如一个人只是希望幸福，这很容易达到。然而，我们总是希望比其他人幸福，这就是困难所在，因为一般人坚信其他人比自己幸福。"在人生的道路上，每个人都在不断地累积着令自己烦恼的东西，包括名誉、地位、财富、亲情、人际关系、健康、知识、事业，也包括烦恼、郁闷、挫折、沮丧、压力，等等。这些东西压得人们喘不过气来，使人们失去了原本应该享受的乐趣，增添许多无谓的烦恼。其实人生没有什么事情值得大惊小怪，更没有什么事情值得斤斤计较。很多时候，我们只需要行动起来，做有意义的事情。

古人云："至道无难，唯嫌拣择。"其实，做人、做事太过于精明和斤斤计较，样样都不肯放手，就会使生命负重，活得很累；反之，少一些计较之心，对他人多一些宽容，就会很轻松。有生活智慧的人，会有所不为，懂得收放自如，所以这样的人通常比平常人更快乐一些。

通常情况下，斤斤计较往往源于利益的纷争。当自己的利益受损的时候，几乎每一个人都会自然而然地作出反击的行为。然而，这种计较带来的最终只能是矛盾的激化与升级，因为几乎没有一个人会在利益上让步。所以，斤斤计较的最终结果是两败俱伤，选择这样做的人不仅不能得到任何好处，还会因此搅乱自己的生活。

一个快乐的人，不是因为拥有得多，而是因为很少计较；一个事事都计较的人，他失去的不仅仅是快乐，还有更珍贵的东西。特别是对于金钱，当一个人和钱斤斤计较的时候，钱也会和你斤斤计较；如果你看得开一些，当你不是为了钱而活着的时候你才能获得更多金钱，金钱仅仅是成功的附带品罢了。与之相反，不计较，则可能让人拥有许多宝贵的东西，这些都是无法用金钱去衡量的。

美国著名的幽默大师威尔·罗吉士继承了一个牧场。

有一天，他养的一头牛，冲破了附近一家农户篱笆，偷吃那家的玉米，结果被农夫杀死了。按照当地牧场的共同约定，农夫应该通知罗吉士并说明原因，但是那名农夫并没有那样做。罗吉士知道这件事情之后，非常生气，于是带人去找那位农夫理论。

那个时候，天气非常寒冷，罗吉士走到一半的时候，他和马车都挂满了冰霜。和他同行的人也一样要冻僵了。好不容易到了农夫家，农夫却不在家。农夫的妻子热情地邀请他们进屋去等待。罗吉士在农夫的家中获得了温暖，于是打量起这个家。他看到了瘦削的农妇，还有桌椅后同样瘦削的孩子。

不久，农夫回来了。他的妻子告诉他："他们可是顶着狂风严寒而来的。"这个时候，原本打算和农夫理论的罗吉士改变了主意，他友好地伸出手，与农夫握手并热情地拥抱。农夫显然也不知道罗吉士是谁，于是热情地邀请他共进晚餐。

农夫满脸歉意地说："不好意思，委屈你们吃这些豆子，原本有牛肉可以吃的，但是忽然刮起了风，还没准备好。"

那几个皮包骨头的孩子听到有牛肉可吃，眼睛都发亮了。

晚餐的时候，佣人一直等着罗吉士开口谈正经事。但是罗吉士似乎已经忘记了那件事，他开

心地和农夫一家人一边吃饭，一边说笑。晚餐以后，天气依然很差，农夫坚持要两人住下，罗吉士答应了。

第二天早上，他们吃了一顿丰盛的早餐后，就告辞回去了。在回家的路上，佣人终于忍不住说道："我以为，您准备去为您的那头牛讨回公道呢。"罗吉士微笑着说："我原本是这样打算的，但是等我见了那家人，我改变了主意，决定不再追究了。你知道吗？我并没有白白地失去一头牛啊！因为我得到了一点儿人情味。毕竟，牛在任何时候都可以获得，然而人情味，却并不是很容易得到。"

在生活中，大度包容的心是不可缺少的。如果一个人气量狭小，遇事只替自己打算，与他人斤斤计较，那么在生活中就会人见人烦，处处碰壁；反过来，如果能以实际行动理解、包容别人，那么也会换来别人的理解和包容。

想要有所成就的人，就要放开斤斤计较的狭隘心胸，学会豁达和包容，在工作中与他人积极配合，在生活中与人为善，以宽阔的胸怀为人处世，以严格的标准要求自己，不为一点点的蝇头小利去计较，这样的人才能够得到成功女神的青睐。而斤斤计较的精明，表面上看起来似乎十分实用，实际上却害了自己，因为他在计较中失去了宽容。我们唯有抱持"不比较、不计较"的态度待人处事，才能恰到好处，得其所在。

每个人的路途中都有无数的困难阻挠，很多人计较困难的侵袭，放弃努力，最后只能自己抱怨。困难和挫折对于强者来说是垫脚石，是走向成功的奠基石，因为他们不畏惧挫折，不计较挫折，对困难毫不动摇。在不断的磨炼中，失败，成长，成功。当我们遇到困难时，少一些计较，把困难看作人生路上的垫脚石，只有经过了磨炼的人生才更灿烂辉煌。

生活的酸甜苦辣每个人都要品尝，每一个人都渴望拥有灿烂的人生，但真正能够活得精彩无限、有滋有味的，却是那些始终以积极的方式回应生活的人。生活就是一种态度，你能驾驭自己的心态，其实就开始了你的精彩人生。不去计较生活中的得失与公平与否，会让我们的生活少一些失落，多一些希望。

我们可以从不同的人生经历中，寻找到它的意义和价值。

你如果问我，人们应该如何生活才好呢？我说，就顺着自然所给的本性生活着，像草木虫鱼一样。你如果问我，人们生活在这幻变无常的世相中究竟为着什么？我说，生活就是为着生活，别无其他目的。你如果向我埋怨天公说，人生是多么苦恼呵！我说，人们并非生在这个世界来享幸福的，所以那并不算奇怪。

——朱光潜

曾担任北京大学教授，中国美学家、文艺理论家、教育家、翻译家。

4. 不同的人生境遇皆有意义

俗话说"三十年河东，三十年河西"，人的一生总不会是一帆风顺的。每个人都希望自己一直矗立在山峰之上，为人所敬仰，但真实的情况是我们总还是会处于谷底之中，一次次缓慢地向上方爬去，再慢慢地滑下来。因此，一个人在不同的人生遭遇中所持何种心态，就成了考验他是否成熟的重要标准。

我们的生命本应体验不同的境遇，感受不同的人生风景。每个人都在这个世界上扮演着一个角色，那么我们就必须让自己这个角色有更丰富的经历，能够为自己，也为这个世界带来一定的意义，这一意义无关大小，它是一种内在的精神觉悟。只要我们能够在平凡中不失精神，做好每一件该做的事，那么我们这个角色的意义就一定能够体现出来，我们的人生也就不会平凡。

人生的挫折在所难免，每个人成长的过程中都有可能会遇到意想不到的挫折。然而，挫折只是人生的过程，而不是人生的终结。只要我们能够坦然面对，保持积极的心态，那么我们一定可以从挫折中走出，重新拥有成功的人生。

在有生命的日子里，我们会面临顺境，也同样会遭遇挫折。有人说“跌宕起伏才是完整的人生”，的确不无道理。要知道，生活中的顺境和挫折都有它的意义。我们要做的，就是拥有“得意时淡然，失意时坦然”的心境和态度。

熊十力曾任教于北京大学，作为著名革命家、哲学家，他早年参加辛亥革命，革命成功之后他归隐著书，从此投身学海。在他跌宕起伏的一生中，他曾经历过好几次的大起大落，几次走入“谷底”，但豁达坦然的性格让他每次都能够平静地面对失意，最终从谷底中慢慢走出。

1920年，熊十力到南京求学。报到时因为很穷，因此他穿得破破烂烂的，书院接待人员看他一脸穷酸相，就把他安排到了下人住的地方，一住就是三年。没有同窗，到处都是鄙夷的目光，熊十力的窘迫可想而知了。但就是在这样的环境下，他仍能过泰然处之，终于凭借一次有关佛学方面的论文一鸣惊人。

1937年，日本发动全面侵华战争，当时在北京大学教书的熊先生不愿做亡国奴，连夜跳上一辆拉煤的火车逃亡南方。他离开北京的当天正下着大雨，熊先生躺在煤堆上，又冷又饿，但就是在这样的情况下，他竟然还能甘之如饴地欣赏铁路两边的景致，先生的坦然可见一斑。

其实，任何人的人生都不是一帆风顺的，有众星捧月、鲜花与掌声簇拥的时刻，就有藏于角落、无人问津的时候。得意和失意是人生的必然的状态，伴随着这两种极端的人生状态的往往是两种极端的个人情绪，一个是大喜，一个是大悲。殊不知，人生本就是一个自然的状态，失意和得意也属平凡，我们不必为此改变自己的情绪。

用一颗平常心，坦然面对不同的人生状态，也就是心态平和，顺其自然，这是我们面对生活时应该有的心态。

“诗仙”李白一生漫游，创作了大量的充满浪漫主义气息的传世诗歌。他的诗歌之所以能够充满浪漫主义，正是源于他在不同的人生境遇中，都抱持洒脱不羁的生活态度。

李白和那个时期的年轻人一样，也希望能够晋身仕途，实现自己的政治抱负。但是，李白不愿意和其他人一样通过科举考试晋身，而是希望有人能够赏识他卓越的才华，直接上位。所以，他四处漫游，到处结交朋友，拜谒社会名流，希望能够得到引荐，一举实现自己的理想。

天宝元年，机会终于到来，因道士吴筠的推荐，李白被召至长安，供奉翰林，文章风采，名震天下，一句“仰天大笑出门去，我辈岂是蓬蒿人”道出了诗人的自信和豪放。不过，李白的才气虽为玄宗所赏识，却不见容于权贵。

不愿意谄媚于权贵的李白，三年之后就弃官离开，继续他那漂泊的流浪生活。而且经历了宫廷风波之后，李白反倒变得更加洒脱了，他不再强迫自己进入自己并不熟悉的官场。终其一生，李白就再没有什么“建功立业”的机会了，但坦然的心境成了他创作的源泉。其后，李白创作了大量的诗歌，那充满浪漫主义气息的诗歌受到后世文人的不断追捧。千年以后，大唐王朝早已不复存在，但“诗仙”的名号依然闪耀在李白的头上。

其实，无论是荣华富贵还是颠沛流离，那不过都是外部的因素，真正决定一个人人生高度的是他的内心。生活中，我们不需要做一个看破红尘、不食人间烟火的世外高人，而是要以平和的心态看待人生的起起落落。

可以说，懂得不同的人生境遇皆有意义，是一种高超的人生境界。“十年寒窗无人知，一朝成名天下闻”固然可喜可贺，但我们不能为此而“春风得意马蹄疾，一日看尽长安花”。在生活中，如果我们能拥有一份悠然，拥有一份豁达，在每一次经历中都能看到其意义，我们就能清晰地看到自己的人生方向，洞悉自己的心灵，在未来的人生旅途中看得更高，走得更远。

如果不能忘，或者没有忘这个本能，那么痛苦就会时时刻刻都新鲜生动，时时刻刻像初产生时那样剧烈残酷地折磨着你。这是任何人都无法忍受下去的。

——季羡林 曾任北京大学副校长，中国著名文学家、语言学家、翻译家、散文家。

5. 该忘记的要学会忘记

泰戈尔有这样一句诗："如果你为错过太阳而哭泣，那么你也将错过星星了。"是的，如果我们总是纠结于不愉快的往事，那么现在正经历的美好时光也会被我们忽视。其实，每个人的人生都是一场旅程，沿途我们会遇到很多别样的风景，也会遇到很多坎坷的道路。

人生在世，忧虑与烦恼有时也会伴随着欢乐与快乐，正如失败常伴随着成功。如果一个人的脑子里整天胡思乱想，把没有价值的东西存在头脑中，那他就会感到前途渺茫，就会觉得人生有太多的不如意。

所以，我们很有必要对头脑中存储的东西及时进行清理，把该保留的保留下来，把不该保留的抛弃。那些给人带来诸方面不利的因素，实在没有必要过了若干年还回味不已或耿耿于怀。只有这样，我们才能生活得洒脱一点儿。

如果我们一路走来，总是把自己曾经的遗憾和伤害都记住，那么我们所背负的东西就会越来越重，生活的道路就会越来越难走。而且，不好的记忆太多，美好的记忆便也难以承载。

因此，一个人只有学会忘记，忘记那些曾经的哀伤和遗憾，记住曾经的快乐和幸福，才能够让我们以积极的、坦然的心态去面对现在、面对未来。

有这样一个故事：

某天，一个老和尚带着一个小和尚去山下化缘，来到一条小河边，师徒二人看到一个女子，由于没有桥，想过河的女子正在河边徘徊，不知如何是好。看到此情景的老和尚就背着那名女子过了河。女子道谢离开了，小和尚心中大惑不解，师父怎么可以背一个女子过河呢？走了很长时间，小和尚终于忍不住了，就问师父："我们是出家人，你怎么能背一个女子过河呢？"老和尚淡淡地说："我把她背过河就放下了，你却背了那么久。"

生命是由每一天的经历累积起来的，我们每个人都有属于自己生命的记忆。在已经过去的岁月中，会有无数的事情发生，这些事情有的让我们开心，有的让我们难过；有的让我们自豪，有的让我们难堪。对于每一个人来说，往事是一笔财富，时常回望自己走过的人生，会对我们未来的人生之路有很大的帮助。

然而，并非所有往事都是应该牢牢记住的，有的时候，太多的回忆反而会成为我们的负担，让我们未来的人生之路走得更加艰辛。而且耿耿于怀于过往的一些事情，会让我们无法坦然地面对现在的人生。人生不如意之事十之八九，不管昨天是成功还是失败，都已成为历史，不能成为最终的决定因素。因此，不要沉溺于过去，把过去的一切都放下，卸下心头的包袱，才能更好地重新开始新的生活。

三个很要好的朋友相约去旅行。这一天，他们来到一座荒山，在攀岩的过程中，有一个人踩在了湿滑的青苔上，差点儿滑下山谷，幸亏他旁边的那个朋友眼疾手快，一把抓住了他，把他拉了上来。被救的那个人非常感激，他在山上的石头上刻下了这样的一行字："某年某月某日，好朋友某某救了我一命。"刻完之后，他们继续前行。

这一天，他们又来到了海边，也不知因为什么事情，两个人吵了起来。当初救人的那个人

还打了被救的那个人一巴掌。那人非常愤怒，然后就在沙滩上写下了这么一句话：“某年某月某日，好朋友某某打了我一巴掌。”

另外的一个人对他的举动很不理解，旅行结束之后，他就问那个人为什么要把被救的事情刻在石头上，而把被打的事情写在沙滩上。

那人回答说：“写在石头上的字迹永远不会消失，我对他的感激之情就会永远存在；写在沙滩上的字迹会随着潮水的涌动和人们的踩踏而很快消失，我对他的怨恨，也就无影无踪了。”

人的一生总会有很多经历，那些曾经令我们感动的、开心的事情往往很容易淡忘，而那些曾经令我们愤怒的事情却很容易深深地刻在我们的脑海中，而这些回忆正是造成我们人生痛苦的根源。

忘记该忘记的也是一种勇气，我们生活的天空也会因此而晴空万里。人的一生是短暂的，脆弱的生命不能承载太多的负荷，要学会忘记，忘记那些不该记住的东西，忘记不属于自己的东西。无论那些有多美，我们只能远远地欣赏。

哲人告诉我们：“能够忘记，是最大的幸福。”如果每当夜阑人静的时候，在我们的脑海里涌现的不是那些温馨的画面，而是那些令我们陷入难过的场景，这样，我们就会忽略正在进行的生活中的种种美好的事物，沉溺于过去的痛苦中。只有忘记伤痛，我们的生活才可能变得更美好、更轻松。

生活是在不断进行的，它向未来无限延伸着。我们没有太多的时间回味过去，没有太多时间一味活在过去的记忆里。只有记住该记住的，忘记该忘记的，我们才能够一路收藏人生最美好的风景，洒脱地面对人生的种种苦难与幸福。

学会忘记是一种豁达，一种千帆过后的沧桑沉淀。世事无常，命运颠沛，生活还是无谓地继续着，除旧迎新，遗忘一些过往之后会使体内的血液更新鲜地涌动。遗忘是一种成熟，一种阅尽繁华之后的淡泊。在每一个无人的夜晚，梳理思绪，不要再有目光穿透伤悲，活在当下，更真实地拥抱自己。

学会忘记也是一种哲学的空灵。刻意遗忘则是很累的。只要我们想抛弃掉沉重的包袱，没有不可能的，学会遗忘，是一种深刻的生活体验，同时也体现了我们对人生的旷达。

忘记无缘的朋友，忘记花开花落的烦恼，忘记夕阳易逝的叹息，忘记一切不愿记忆的东西。人活一世重要的是经历，过去的伤痛其实不必过分在意，追忆过去，反而只能徒增伤悲。当我们为过去而掩面流泪的时候，时光已悄悄流逝，幸福也从指缝间悄悄地溜走。而懂得放弃，学会忘记，生命升华出安静超然的精神，也就收获了幸福。

我不在乎外界的评论，我一路都是在非议中走过来的。虱子多了不怕咬，我被人说惯了，无所谓了。这些年自己生生从一个老实听话的农村孩子变得逆反了，别人都说好的事儿我还不乐意干呢，别人都说这事儿不成，你别去，我还偏去了！

——刘震云　曾就读于北京大学中文系，著名作家。

6. 不必在意别人的看法

叔本华曾经说：“一切的真理，都得经历这样三个阶段，才会为世人接受。第一阶段，觉得可笑而不加理会。第二阶段，视为邪说而强烈抗拒。第三阶段，未加思索就欣然接受。所以，一旦你接受了别人的信念，就如神经系统被下了一道紧箍咒，你的现在和未来，都会受到它的影响。”

由此可见，一个人如果想主宰自己的人生，就必须好好掌握自己的信念。按照通俗的说法，就是在自己的想法和别人的意见之间，有一个自主的判断，否则，我们很可能会失去自我。

意大利诗人但丁有这样一句家喻户晓的名言："走自己的路，让别人去说吧！"他告诉我们，选择自己的路，然后坚定地走下去，不必在意别人的看法。第一个吃螃蟹的人必定面临着诸多反对的声音，但有时候并不需要理会，只要坚持自己的梦想，一直往前走。

曾有记者采访英特尔前CEO安迪·格鲁夫，问他："有没有什么事情，是您不在乎的？"他的回答很坚定："其实很多事情，我都不在乎。我不在乎别人觉得我这个人怎么样，他们对我有什么评论我不在乎。我自己想，我应该做什么事情，我应该说什么话，假如说我这样说了，这样做了，给别人留下什么不好的印象，我也不觉得烦恼。我也不太在乎那些外表的形式，比如说有什么潮流要跟，我应该穿什么才合潮流，我都不太在乎。怎么说话，怎么交谈，这些形式上的东西我也不太在乎，我觉得更重要的是实质内容。"

其实，正是因为不在乎别人的看法，才成就了今天的安迪·格鲁夫。这样一件事也告诉我们，取得成功需要的是自身的能力，而不仅仅是他人的肯定。有时候我们要放下内心中被认同、被喜爱、被尊重的需求，让自己从依赖他人的欣赏、赞美和认可中解放出来。我们活着不是为了让别人看，是为了证明我们自己。

另外，如果我们太在意别人的想法，就很容易失去自我，在作判断与选择的时候，你是盲目的，也总是随着别人的意念而改变。所以，别人的看法对我们来说并没有太大的意义。

在一个山里的一个小村镇，那天清晨天气晴朗，阳光普照。有一对祖孙赶着要到一个集市里去卖一头驴子，他们把驴子清洗得非常干净，毛也刷得很柔顺，之后，祖孙就很快乐地出发了。

就在他们经过一个陡峭的小路时，在一旁闲聊天的人们看着他们说："你们看看这两个笨蛋，他们竟然不坐在那驴子舒服的背上，让驴子载着他们走，竟然让自己走得那么累。"爷爷听了他们的话，想想也对，于是他和孙子两人一起坐上驴子的背继续走去。

很快，他们又碰到了另一群路边闲聊的人："看看他们这两个懒人，他们难不成要坐断那可怜驴子的背啊！"

老人想想也对，他觉得自己比较重，于是下来步行，让孙儿一人骑在驴背上。

不久之后，他们又听见有人说："你们看看那小孩多不孝顺啊，竟然自己骑在驴背上，而让爷爷走得那么累，哎……"

老人听了之后，心想没错啊，所以就自己骑坐在驴背上，让孙儿自己走路。

再过不久之后，又有人说："你们看看那个老人多么残忍啊，自己轻轻松松地坐在驴背上，却让一个小孩独自卖力地行走。"

这时祖孙二人真是困惑不已，他们停下来，在一旁想到底要用什么法方别人才不会被别人议论，却耽误了自己的行程。

英国有一句谚语：一千个读者心中，就有一千个哈姆雷特。对于同一件事情，每个人都有不同的看法，一千个人看同一个问题，就可能得出一千种答案。如果你太过于在意他人的想法，被他人的眼光所左右，对自己来说也是永远都无从选择。

有位名人曾经说："生命短促，没有时间可以浪费，一切随心自由才是应该努力去追求的，别人如何议论和看待我，便是那么无足轻重了。"许多时候，我们都在为别人活着，我们太在意别人的感觉，因而在一片迷茫之中迷失了自己。

其实，别人的眼光和议论你不必太在意，我们何必太在意那些属于我们生命以外的一些东西呢？我们所应牢牢把握的只是生命本身，如果我们一直活在别人的目光下，那么属于我们自己的生命还有多少呢？

生命是一艘巨大的船，我们要让自己成为掌舵人，即使这艘船在我们的生命中行驶得有点儿颠簸，我们也会在航行的快乐中到达自己的生命彼岸。如果总是因为他人的看法改变自己，你会活得越来越没有自我。想要达到最终的目标，就不能放弃自己，要自己去走完这条路。放弃了自

己不仅会使你失去成就的机会，你的生命也会随之失去意义。

很多时候，不必太在意别人的看法，我们要有自己的想法。在面对双向甚至多向选择时，决定权永远在我们自己的手中，也许有的时候我们自己的选择并不是最好的，但这就是人生。

我有两种看待人生的方法。在第一种方法里，我把我自己摆在前台，和世界一切人和物在一块玩把戏；在第二种方法里，我把我自己摆在后台，袖手看旁人在那儿装腔作势。

——朱光潜　曾担任北京大学教授，中国美学家、文艺理论家、教育家、翻译家。

7. 生命无常，泰然处之

世间的一切都有生住异灭的过程，生命的无常是无法回避的。人生都要经历生老病死，如同春夏秋冬的轮转一样，是一种自然现象。所以，面对生命无常的泰然心态，不但不是消极的，反而是积极进取的，是给人以希望与光明的。因为，只有明白了生命的无常，才会珍惜生命的有限，才能放下无谓的执着，才可以坦然地面对人生的苦难。

自然通达之人，能够看破事物的表象，优游物外，而化解险境和忧烦；一般凡夫俗子却总被世间的烦恼困惑缠缚而难以自拔。天地间的万事万物，不论美与丑，善与恶，得与失，既是相对，亦非绝对，却是无常的，缘生的。在热闹的尘世中，看破了名利、得失的虚妄，放下了贪爱的执着，活也活得自在，死亦死得安然。唯有旷达超然的态度，以乐观、宽容的心去正视现实，眼下的世界才会越来越广阔。

佛说："涅槃寂静。离苦得乐，苦与乐乃是生命的盛宴。"活在世间的生命，总是感慨苦多于乐，要离苦才能得乐。因此，佛学是离苦得乐的哲学。只有深刻体验苦，才能透彻体会其中之乐。

圆满的人生并不是一辈子没有吃过苦、没有失过恋，而是经历过、体验过、面对过那苦的滋味，超越那苦的感觉。苦为乐、乐为苦，苦与乐的感受全在于一心。达摩面壁，凡人皆称其为苦修。达摩祖师在静修中心归空灵、慧及宇宙，体肤之苦尽皆化为心灵的极乐，并无半点苦楚可言。世间许多有非凡成就的人并不害怕困苦，他们往往以自己的智慧和心胸化苦为乐，让自己的人生变得更从容、更成功。

法国作家巴尔扎克就是一个善于以苦为乐的人。

巴尔扎克是法国现实主义作家的代表。巴尔扎克一生共完成了90部长篇小说，平均每天工作12小时以上。每天深夜12点时，仆人就会叫醒他，于是他穿上衣服，立刻奋笔疾书。一般他会连续写五六个钟头，直到累到极点才会离桌休息。

巴尔扎克是举世公认的观察和剖析人性的高手，但在现实生活里，他却不太精明。年轻时，他曾经商失败，欠下了6万法郎的债务。等他成名后，尽管收入不菲，但由于奢侈浪费，最后弄得入不敷出。在他入不敷出的日子里，还发生了一桩趣事。

有一天晚上巴尔扎克醒来，发觉有个小偷正在翻他的抽屉，他不禁哈哈大笑。小偷问道："你笑什么？"

巴尔扎克说："真好笑，我在白天翻了好久，连一毛钱也找不到，你在黑夜里还能找到什么呢？"

小偷自讨没趣，转身就要走。巴尔扎克笑着说："请你顺手把门关好。"

小偷说："你家徒四壁，关门干什么啊？"

巴尔扎克幽默地说："它不是用来防盗，而是用来挡风的。"

巴尔扎克曾自诩要超过拿破仑，“他的剑做不到的，我的笔能完成”。他的确做到了，虽然他只活了50岁，却留下许多伟大的作品，为人们提供了巨大的精神财富。

苦与乐并非是相互对立的，而是相辅相成、相互转化的。人的一生总要生活在一种特定的境遇中，无数的不同境遇连起来，便构成了一个完整的人生线段。这个处境线既不可能是圆的，也不可能是直的，在生命的长河中，我们总是会碰到各种各样的急流险滩，但是也会搭上顺风船，一路风平浪静。

唐代的孔颖达是为《周易》作详细注解的大学者。这天，他注释到“丰”卦的时候，不知该如何下笔，伏在桌子上睡着了。梦中，他遇到了先哲孔子，孔颖达赶紧问道：“伟大的圣人啊，请告诉我什么是‘丰’吧。”

孔子反问道：“那你说什么是‘丰’呢？”

孔颖达毕恭毕敬地回答说：“按照学生的看法，‘丰’就是丰富、顺利、兴旺的意思。”

孔子捋着白胡子笑了，说：“是这样的，可是你只说对了一半。你看，太阳在天空中运行，正当顶的时候，骄阳万里，可是大家都知道，过了这个顶峰，它就向西方倾斜了。月亮到了每月十五，圆圆的像一面明镜，可是从第二天开始，它就开始亏缺了。夏天最炎热的时候，一片叶子悄悄落下，昭示着秋天即将来临。正午的太阳不‘丰’吗？十五的月亮不‘丰’吗？万物生长的夏季不‘丰’吗？可是，它们都面临着下降、亏缺和衰败的危险啊。”

孔颖达恍然大悟，醒来后，在“丰”卦下写道：“日月盈亏，寒暑往来，山陵升降，都是一个道理啊。增长的时候随着时间一同增长，衰减的时候也随着时间一同衰减，天地日月这样的宏伟之物还不能长久，更何况是人呢？所以，一定要在盛的时候想到衰，在存的时候想到亡，警惕吧。”

万事万物处于一个不断变化的过程中，好的可以变坏，弱的可以变强，冬去春来，斗转星移，所以，我们要举起双手划桨，左手上写着“乐观”，右手上写着“忧患”，两只手同时用力，就不会让心灵偏离正确的航向。

其实，每个人都有“潜龙在渊”的阶段，此时一定要保持乐观的心态，相信即使我们身处逆境、四面楚歌，也一定会有“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”的那一天。不过，一味乐观就有了盲目之嫌，所以要学会在乐观的同时未雨绸缪，心中长存忧患意识，否则换来的可能是盛极而衰的结局。另外，就现实的情形而言，悲观失望者一时的呻吟与哀号，虽然能得到短暂的同情与怜悯，但最终的结果必然是别人的鄙夷与厌烦；而乐观上进的人，经过长久的忍耐与奋斗，最终赢得的将不仅仅是鲜花与掌声，还有别人饱含敬意的目光。

圣人的生活，原也是一般人的日常生活，不过他比一般人对于日常生活用品了解得更为充分。了解有不同，意义也有了分别，因而他的生活超越了一般人的日常生活。

——冯友兰　北京大学哲学系教授，著名哲学家、教育家。

8. 平平淡淡才是真

有位哲人说过：“做人的极致是平淡。”周国平先生也曾说：“最低的境界是平凡，其次是超凡脱俗，最高是返璞归真的平凡。”所以我们说，平平淡淡才是真，它是一种归宿，也是一种胸怀。当我们拥有了一颗淡然之心，也就拥有了宁静、淡泊、从容和美好。

世间万物都是平平淡淡的。小草是平平淡淡的，它用自己轻柔的生命，铺就了绿色天涯；水流是平平淡淡的，它坚持不懈，能把顽石击得百孔千疮；母爱是平平淡淡的，却能使铮铮铁汉潸

然泪下。用一个平平淡淡的心去看这个世界，你就会发现美无处不在，看似平淡的生活，其实是绚丽多彩的。

张中行先生为人治学都讲求平淡朴实。他的心态很平淡，他没有什么刻意的要求，他做任何事情都是希望顺其自然。而这种顺其自然，也就是一种平淡的真实。他的二女儿张文说：“父亲死后没有留下任何遗言，但即便是能留，他也不会留的。因为他对任何事情都看得很淡，希望一切都能顺其自然。”季羡林曾评价张中行先生“学富五车，腹笥丰盈”，并用“高人、逸人、至人、超人”来形容这位老友。

每一次经历，都始于平淡，也归于平淡，这就是我们的生活。平淡并不拒绝轰轰烈烈，然而，无论多么绚烂，最后都会归于平淡，曾经所有的丰功伟业，也必将归于平凡的过往。

幸福就像手心里的沙，握得越紧，失去得越快；欲望又像彼岸的花朵，隐约可见，却无法触摸。与其终日如发条般紧绷度日，不如放松下来，拥有一份平淡的心境，也便拥有一种惬意的生活。

62岁的苏轼被朝廷贬到海南时，天空正下着绵绵细雨，斜风吹打在身上，透出一丝凄凉。虽然居陋室，食粗饭，但苏轼并不以之为苦，倒是经常和当地士绅百姓共叙桑麻乐事。他也不以文豪自居，入乡随俗，身披当地衣冠，走街串巷，享受难得的快慰。

一次，苏轼来到一座山头，惹来一个黎山樵夫的善意笑声。虽然语言不通，但樵夫也看得出，他是一个身居山林的贵人，出于对他的好感，慷慨地送了一匹布，好让他抵御寒冷的海风。

苏轼和周围的邻居关系也非常融洽，左邻右舍常送饭食给他。当人们听他说起往事的时候，苏轼的脸上总是乐呵呵的，并没有伤感怅然之色，笑称“昔日富贵，一场春梦”。

而事实上，苏轼在海南的谪居生活是十分困顿的。岭南天气卑湿，地气蒸溽，而海南为甚，这对于年老的苏轼，无疑是难以适应的。但是苏轼去世前自题画像却将贬官黄州、惠州、儋州看成是自己的平生功业。

由此可见，苏轼是深谙“平淡才是生活”这个道理的，而且他也做到了，他为后人留下的豪放词句就是最好的证明。平淡则安乐，其实，人生不过如此。只需用心做好眼下应做之事，人生就会像“云在青天水在瓶”般自然，同时也就能从中悟出平淡生活中的智慧。

平淡是真性灵的流露，是原原本本的自然呈现，不用刻意强求，只有借由神奇妙手，腹有诗书气自华的气定神闲，自然下笔行云流水。平淡好滋味，不用多沾上一点调味料，味道依然恬淡风清，令人赏阅品尝后，口齿留香，身心舒朗，言有尽而意无穷。

平淡是一种崇高深远的智慧，是哲理，也是人世间最深刻的美。心淡如菊，心静如水，那是一种美的精神境界。在嘈杂的红尘人世中，不张扬，不浮夸，凡事看到别人的长处，检自己的不足。这样的淡，淡在荣辱之外，淡在名利之外，淡在诱惑之外，却淡在风华之中。这样的淡，能让我们在物欲横流的滚滚红尘中，击破纷扰，洞察世事，洞察繁华，回归本真。

或许当我们白发苍苍，悠闲地躺在树下的藤椅上，旁边放着一杯香茗，手里拿着一本书时，也许我们会懂得享受生活的平平淡淡。到那个时候，已然是“曾经沧海难为水，除却巫山不是云”，我们的一生即将逝去。在那个时候，我们才会发现生命的珍贵、生活中的美好，才会明白自己的一生其实是在虚度，自己的心灵没有享受过片刻的安宁，将是一件很可悲的事。

在生活中，我们被很多表象所迷惑，人们总是在为生活而奔波，追名逐利，不断地追求金钱、权势和地位，却忽视了生活最本质的东西，那就是平淡即是人生之真味。平淡之中能见真情真意，平淡之中是一种另类的幸福所归。回归平淡，乃人生之真境，虽看似淡而无味，品尝之时却有幸福的甘甜。

第二章　淡泊名利是人生的最高境界

一个有成就的科学家，他最初的动力，绝不是想要拿个什么奖，或者得到什么样的名和利。他之所以狂热地去追求，是因为热爱和一心想对未知领域进行探索的缘故。

——王选　曾任北京大学教授，著名科学家。

1. 淡泊以明志，宁静以致远

诸葛亮在《诫子书》中说道："非淡泊无以明志，非宁静无以致远。"因此，中国人不仅倾慕诸葛亮的神机妙算，还欣赏他的淡泊人生观，常常借用这句"淡泊以明志，宁静以致远"来自我勉励。

淡泊的心态也是孔子所提倡的，《论语》里他讲到"无欲则刚"，意在告诉人们：一个真正强大的人是"没有欲望"的——因为"没有欲望"，所以才不会患得患失。

淡泊与宁静，是一种宠辱不惊的淡然与豁达，是一种历经尘世间诸多磨难和变迁后的成熟与从容，也是大彻大悟的宁静心态。淡泊名利并非不追求名利，而是能在名利中游刃有余，顺势取得名利，并及时从名利中抽身。只有这样，我们的一生才不会被名利牵绊，身在红尘里飘摇，心在诗意地栖居，拥有一个洒脱的人生。

《瓦尔登湖》的作者梭罗，为了写这本书，决心去森林中过两年隐士生活。梭罗以种豆和玉米为食，摆脱了一切剥夺他时间的琐事俗务，专心致志，去体验山林湖泊的景色与他心灵所产生的共鸣。这样，他便从中发现了许多道理，从而完成了这本名著。

而我们身处这样一个浮躁的时代，往往心浮气躁，似乎难以找到那种宁静、平和的精神境界。然而，对于每一个人来说，看轻世俗的名利，才能明确自己的志向；身心安宁恬静，才能实现远大的理想。

季羡林是淡泊名利的表率，当他在学界声誉四起之后，各种邀请、聘任、采访纷至沓来。面对众多虚名实利，季先生却选择了躲避，对于这些他是能推就推，不能推掉的也尽量不让它影响到自己的正常生活。

1981～1998年，17年间，当有的人靠着资历名望大赚外快、大捞实惠的时候，季先生却把自己关在书斋里，把全部精力都放在对《唐史》的撰写上面。

季羡林告诉我们：只要有"淡泊以明志，宁静以致远"的心态，我们就能从容应对一切的挫折与困难。因此，一个人要想使自己的头脑清明起来，必须先放下一切，使自己真正空起来，才能拥有无限的可能。

"淡泊明志，宁静致远"是追求精神境界的一种方式。淡泊名利不是超凡脱俗，宁静致远不是与世无争。

财富追求无止境，地位追求无止境，人生的意义在哪里？当人们成为财富和地位的奴隶时，不是快乐和幸福，只有痛苦和烦恼。淡泊是不要成为财富和地位的奴隶，明志是明确自己的志向，是要作出贡献，这样就可以在恬静的人生中感受更美的风景。

淡泊就是不争，不纠结，不骄躁，保持平常心的心态去面对人和事，"淡中出真味，常中识英奇"，越是生性淡泊的人越能体会平淡中的长久。淡然而不虚妄，从容面对得与失，静心必能

修性致，淡泊可少纷争，锦衣丰食不长久，安于本分，淡泊随性，才能快乐生活、安然度日。

宋朝的雪窦禅师喜欢云游四方访学，这天，禅师在淮水旁遇到了曾会学士。曾会问：“禅师，您要到哪里去？”

雪窦回答说：“不一定，也许去往钱塘，也许会到天台那里去看看。”曾会建议道：“灵隐寺的住持珊禅师和我交情甚笃，我给您写封介绍信，您带去交给他，他一定会好好招待您的。”

于是雪窦禅师来到了灵隐寺，但他并没有把曾会的介绍信拿出来，而是潜身于普通僧众之中过了三年。

三年后，曾会奉令出使浙江，便到灵隐寺去找雪窦禅师，但寺僧告诉他说并不知道这个人。曾会不信，便自己到云水僧所住的僧房内，在一千多位僧众中找来找去，终于找到了雪窦禅师。

曾会不解地问：“为什么您不去见住持而隐藏在这里呢？是我为您写的介绍信丢了吗？”

雪窦禅师微笑着回答道：“不敢不敢。我只是一个云水僧，一无所有，所以我不会做您的邮差的！”说完拿出介绍信，原封不动地交给曾会，两人相视而笑。曾会随即将雪窦引荐给住持珊禅师，珊禅师甚惜其才。后来，苏州翠峰寺缺住持，珊禅师就推荐雪窦去任职。在那里，雪窦终成一代名僧。

人格的伟大之处就在于：它超出了欲望的需求而追求品德的完善。一个人做到淡泊、宁静的时候，就是放弃了心中的杂念，就是清空了心灵中积存的枯枝败叶。人只有清空了心灵，才能最大限度地获得生命的自由、独立，才能收获未来的光荣与辉煌。

“淡泊明志，宁静致远”不仅是自我调节的心境宁静，而是要有更高的追求目标。淡泊于名利才能有更高的志向，将人们共同的快乐和幸福作为个人个追的目标，就会有持久的快乐。宁静才能对事物的规律有更清楚地认识，才能在努力奉献的过程中少犯错误。终日劳碌会烦恼，无所事事会更烦恼。

当人们处在劳碌之中时，会因为烦恼不能静心而更忙碌，如果能静心可以事半功倍，因为许多人是在反复重复着自己的错误。静心可以看清自我、提高智慧，提高智慧就能有更高的境界，境界提高了就会减少错误。

人生如花草植物，枯荣不定，岁月无情，生命短暂，名利对于我们来说就是过眼云烟，根本不用为功名利禄而煞费苦心。

其实，每个人都应该从功名利禄的交织的尘世中超脱出来，认清生命的本质，从而掌握人生的禅机，游刃于变幻莫测的人生。只有做到淡泊，方能真正体会人生真义；只有心灵宁静，方能在生命的旅途中走得更远。

社会上的浮躁风气和商业上的投机心理侵蚀着学术，一些学者忘记了学术的目的，或急功近利，粗制滥造；或媚于世俗，热衷炒作；有的人甚至丧失学术道德，以抄袭剽窃的手段换取一时的名利。这简直就是学术自杀的行为。

——袁行霈　曾任北京大学中文系教授，人文学部主任、国学研究院院长，著名文学家。

2. 君子不追名逐利

太史公司马迁在《史记·货殖列传》中有句名言：“天下熙熙，皆为利来；天下攘攘，皆为利往。”这句话形象地描绘了人世间的生活百态。名与利，这几乎是每个人都关心的东西，很多人匆匆一生，几乎都只用在追名逐利上。

传说清朝乾隆皇帝微服下江南，有一次借宿江苏镇江的金山寺。在寺中乾隆与方丈攀谈，

忽然他看到寺外京杭大运河中万帆相竞、百舸争流，于是大发感慨，开口问道："老方丈，你在这镇江住了几十年，可知道每天来往多少船只吗？"老和尚略作沉吟后回答道："我只看到两只船，一只为名，一只为利。"

追名逐利，这四字几乎就可以概括很多人的一生。世人却总是脱不开"名利"二字，因此才有了庸庸碌碌的一生，而那些能够看淡名利的人，却最终能够成就别人无法企及的事业。这个道理也许每个人都懂，很多人也都想持一颗淡泊宁静的心，可一旦到了名利面前，却又变得不甘心，最后纷纷奔走到拥挤的名利路上来。

名利之所以能够对很多人有那么大的吸引力，根源还在于人的欲望太过强烈，欲望促使我们采取行动去追逐和占有自己没有的东西。名利与欲望总是遥相呼应的，名利所能给人们带来的种种快感，正是欲望所需求的。

等我们对财富有极强的欲望的时候，就会想尽一切办法去求利；当我们向往雷鸣般的掌声和鲜花的簇拥时，我们就会动用一切力量去为自己争取名誉；当我们贪图享乐的时候，我们就会不断地去累积财富。

朱元璋的心腹军师刘伯温是明朝的开国功臣，他不仅有张良的才能，还有张良的智慧，在帮助朱元璋打下江山之后，他就萌生了退意。当时，朱元璋大封功臣，很多和他一起的功臣，甚至是没有他功劳大的人都封了公爵，但是刘伯温没有接受公爵，只领了一个诚意伯的爵位，这是在明朝的开国功臣中仅有的一个。

刘伯温疾恶如仇，深知自己得罪了很多人，而朱元璋也不是一个可以共富贵的人，于是在洪武四年（1371年）向朱元璋提出了辞职，朱元璋欣然应允。从此，刘伯温过上了隐居的生活。

但是刘伯温的名头实在太大，在民间的影响力也大，朱元璋对他还是不放心。而在朝中，那些与他有隙的人也趁机攻击他。刘伯温为了打消朱元璋的疑虑，特意搬到南京住。虽然刘伯温晚年一直在惊虑中度过，但是相比那些富贵一时，不肯退下来的功臣们，他的结局算是好的。

一个人如果不能淡泊名利，就必然会急功近利，进而为了满足心中的贪婪而不择手段。很多贪污受贿之人都因为追逐名利而给自己带来不良的后果。人如果能少一点儿贪欲，多一点儿自制与满足，自然就不会落入生活里各种各样的圈套中，让自己为名利所累，不能轻松面对生活。

张良是刘邦最重要的谋臣，他是一个懂得明哲保身的人。刘邦依靠他的计谋攻城略地，一次又一次地死里逃生。刘邦对张良待之以师礼。然而功成之后，张良却主动请辞，离开了斗争激烈的权力中心。

开国之后，刘邦给他的封赏是"齐地任选三万户"，深知刘邦个性的张良固辞不受，而是对刘邦讨要了一个"留侯"的封号（"留"今江苏省沛县东南的一座小城），算是处于半退隐的状态。

张良假托神道，不再参与政事，在刘邦清除异姓王的过程中，他也没有参与。这样一个人对刘邦来说是没有威胁的，因而张良得以善终。

"不畏浮云遮望眼，只缘身在最高层"，名利和它背后的欲望就是遮挡在我们成功路上的浮云，如果想要战胜它们，直抵成功的彼岸，我们就要提高自己的境界，始终保持一种超然、淡定的心。

常有人叹息生活忙乱，负担沉重。的确，人生有许多推不开的身外负担，但是，在这些负担之中，有许多是名利场上的。

许多人在除了自己分内该忙的事情外，更要在名利场上奔波，最终由于过早地涉足了各名利场合而纠缠于这种种的俗务中，顾此失彼，使自己的人生迷失了方向，改道而行。正如方仲永，如果不是在他年少时父亲就拉着他整日奔波于达官贵人家求名逐利，也许他就不会过早地归于平庸，泯然于众人。

一个人的精力有限，生命有限，在有生之年，把握住自己真正的志趣与才能所在，专一地做下去，才可能有所成就。我们不但要有魄力，而且还要有判断力，摆脱其他外物的诱惑，不为一

切名利权位等虚荣而中途改道。这样，才能促成一个人走向人生的绚烂。

核武器事业，是成千上万人的努力，才能取得成功的！我只不过做了一小部分应该做的工作，只能作为一个代表而已。

——邓稼先　曾在北京大学任教，中国杰出的科学家、中国"两弹"元勋。

3. 以成就为重，而非以名利为先

有一位哲人说："不要忽略参天大树之下的土壤。"现实生活中，我们往往被一种表象蒙住了眼睛，看不到光环笼罩下的表面背后，也需要有它坚实的基础。自然地，很多人都会重名利而轻成就。其实，成就与名利的关系就好像是花茎和花朵的关系，花朵虽然很引人注目，但是却需要花茎为支撑；花茎虽然看起来很不起眼，却能为花朵传输养分，没有花茎的良好生长，就不可能有美丽的花朵存在。如果我们总是想着追求名利，而忽略了成就，那么我们的行为就有失明智了。

钱锺书先生是我国难得的通才、大家，无论是古学还是新学，无论是中文还是外语，他都无所不通，但更让人慨叹的，还是先生那不以名利为先的情怀。

曾经有一次，法国巴黎的《世界报》撰长文力捧钱锺书先生，认为中国最有资格荣膺诺贝尔文学奖殊荣的，非先生莫属。

每天阅读外国报纸的钱先生，读到这一信息后迅速作出反应，马上在《光明报》上发表笔谈式文章，历数诺贝尔奖委员会的误评、错评与漏评。条条款款有根有据。其表面上是在批诺贝尔奖委员会，实际上却是在消除自己获奖的可能。

生活中，如果我们一开始的时候，就怀一颗名利之心去从事某个领域的钻研，那么，一方面我们会很难有所成就，另一方面，我们会忽略所做事情本身带给我们的快乐。要知道，名利之心会让我们在做研究的时候就难以心无旁骛，总是关心自己的努力究竟有没有换来应得的名利。我们总会衡量：如果有好处，我们可能会继续下去；如果没有的话，难免会有些沮丧，进而失去动力。

古罗马国王哈德良手下有一位将军，跟随自己长年征战。

有一次，这位将军觉得他应该得到提升，便在皇帝面前提到这件事。"我应该升到更重要的领导岗位，"他说，"因为我已经参加过10次重要战役。"

哈德良国王指着拴在周围的驴子说："亲爱的将军，好好看看这些驴子，它们至少参加过20次战役，可它们仍然是驴子。"

在战场上没有功绩，就不会有本质的改变，就如同参加20次战争的驴子一样，最终还是驴子。其实，很多人都与这位将军的想法一样，总是以名利为先，而非以成就为重。当工作任务没有成功地完成的时候，就产生"没有功劳也有苦劳"的想法，其实这样的人反而更难有大的成就。

其实，很多时候，一味追逐名利的心态会促使我们急功近利，难以下苦功、用心做事，总是计较暂时的得与失，这样就会大大地增加我们失败的可能性。

名利之心让我们总是把自己的付出与所得到的回报进行对比，追求付出与回报的对等，甚至是付出大于回报。一旦我们怀着名利之心去做某一件事情，必然不能全身心地投入其中，当然也就很难取得成就了。

有一个聪明的年轻人很想在一切方面都比他身边的人强，尤其想成为一名大学问家。可是，许多年过去了，他在其他方面都不错，就是学业没有长进。他很苦恼，就去向一位大师求教。

大师说："我带你去爬山，到山顶之后你就会知道该如何做了。"

山路上有许多晶莹的小石头，很引人注目。每当见到漂亮的石头，大师就让年轻人装进袋子里背着。渐渐地，年轻人吃不消了。

"大师，如果再往袋子里放石头，别说到山顶了，恐怕我连动也不能动了。"他疑惑地望着大师。

"是呀，那该怎么办呢？"大师微微一笑。

"该放下。"

"那为何不放下呢？背着石头怎能登山？"大师笑了。

年轻人豁然开朗，向大师道谢。

从此，他再也不处处与人比较，而是一心一意做学问，果然进步飞快……

"但问耕耘，莫问收获"是我们成就一项事业应有的心态。任何一个人，想要在某个领域取得成就，都必须付出非常大的努力，只有经过长时间的积累，才有可能最终有所成就。这也就要求我们必须不计代价地去做事。

对于大多数人来说，当我们决定要从事一项行业或研究的时候，往往并不是因为看到了这项行业和研究能给我们带来多少名利，而是完全出自于对这一行业或研究的兴趣和热爱，或者是某种崇高的理想，就像周恩来总理所说的那样"为中华崛起而读书"，这也许就可以称得上是一种赤子之心，也只有这样，我们才能在自己所从事的领域中取得成就。

其实，成就和名利是分不开的，当我们取得很高的成就的时候，名利自然也就随之而来。如果一定要将这两者分开的话，那么成就就是针对于我们所从事的行业或者研究本身而言的，而名利则是外人强加给我们的。而且，虽然成就和名利在一定情况下是相伴而生的，但是我们应该把取得的成就看成是最重要的，而不是以求取名利为第一要义。这样，我们在人生的路上才能看得更高，走得更远。

淡泊名利并不是拒绝名利，而是要以平常心对待名利。

——季羡林　曾任北京大学副校长，中国著名文学家、语言学家、翻译家、散文家。

4. 充实内心，名利皆浮云

莎士比亚曾说："名利是一件无聊的骗人的东西；得到它的人，未必有什么功德，失去它的人也未必有什么过失。"如同德国诗人海涅所言："我不盼望我的墓碑上饰着诗人的桂冠，却只要战士、宝剑和盔帽。"诗人的桂冠固然是一种无上的荣誉，但生命的精髓却不在此，有许多真实的东西比它更有价值。

有一位学者说："假如看破名利，好比把人世间所有的追求都当作挂在驴子前面的胡萝卜，那样的人生想必是绝望而寡趣的；而假如根本看不破，把利害得失看得比山高、比水深，患得患失，那么人就会变得特别输不起，甚至小肚鸡肠、钩心斗角、不择手段，那样即便得到点名利，则不要也罢。"

无论到了何时，都要明白一个道理，人生之中许多事物都是生不带来，死不带去的，即使它曾经使你风光无比，到了该丢弃之时即可大胆丢弃，无名一身轻，懂得了这些，生活就会少掉许多烦恼。

对于名利，庄子用一则故事向我们阐述了他独到的理解：

有一天，庄子在濮水边垂钓，楚王派遣两位大臣先行前往致意，大臣说："楚王愿将国内政事委托给你，将要使你劳累了。"即楚王想要请庄子去做楚国国相。

庄子手持钓竿头也不回地说："我听说楚国有一神龟，已经死了三千年了，楚王用竹箱装着它，用巾饰覆盖着它，珍藏在宗庙里。这只神龟，是宁愿死去为了留下骨骸而显示尊贵呢，还是宁愿活着在泥水里拖着尾巴呢？"

两位大臣说："宁愿拖着尾巴活在泥水里。"

庄子说："你们走吧！我仍将拖着尾巴生活在泥水里。"

孔子说，只要有粗菜淡饭可以充饥，喝喝白开水，弯起膀子来当枕头，靠在上面酣睡一觉，人就快乐无穷，舒服得很。一个人要修养到家，首先能够不受外界物质环境的诱惑，摆脱了虚荣的惑乱，外物于我不是不重要，而是我已经不再被它所牵制，凡俗世界的一切要看我是否愿意要它。如此修养实在了不起。

"天下熙熙，皆为利来；天下攘攘，皆为利往。"这句话可谓道出了世上一切人的心里话，所以，孔子没有标榜自己不喜欢名利，他也喜爱富贵，但是君子爱财，取之有道，不是说什么样的富贵名利我都要，那是小人的行径。这是一个圣人的自白，也是一个正人君子所应秉持的做人做事态度。

其实，一个人的一生所能承载的东西也是有限的，如果我们不能充实自己的内心，任由自己对名利的欲望无限制膨胀，最终会超越我们所能承受的范围，我们失去的将是真正的人生。所以，在这样的一个眼花缭乱的世界里，保护自己的最好方式就是收敛自己的欲望。

李叔同的一生正是追求内心充实的写照。他出身于富商之家，在未出家前可谓锦衣玉食，但他把钱财看得很淡。他在15岁的时候就有"人生犹似西山日，富贵终如草上霜"的感慨。

李叔同一生学习不辍，这正是他取得成就的根源，他集诗、词、书画、篆刻、音乐、戏剧、文学于一身，在多个领域，开中华灿烂文化艺术之先河。近代著名的学者都是他的仰慕者，这样的成就是无与伦比的。然而，他并没有用这些成就去换取应有的功名富贵，而是依然沉浸在孜孜不倦的钻研上。

当他再次感觉自己的心灵世界变得空虚的时候，他毅然放弃了尘世中的生活，选择了出家为僧，这在很多人看来是不可思议的。但是李叔同却认为是非常好的事情，因为他能够从佛学的世界里获得精神的满足。

出家之后，他苦心修行，精研律学，弘扬佛法，意图普度众生，终于成为一代高僧，被佛门弟子奉为律宗第十一代世祖。

李叔同一生都在追求精神的满足，功名富贵对于他来说，真的就是浮云，他不仅没有想着去取得功名富贵，而且主动放弃了原有的功名富贵。正因为如此，他的一生才如此丰富多彩，才如此饱含智慧。

内心充实，将名利视为浮云，不是玩世不恭，不是自暴自弃，而是一种达观，一种洒脱，一份人生的成熟，一份人情的练达。学会享受这样的人生，也是一种诗意的人生，才不会终日郁郁寡欢，才不觉得人生活得太累，能够安然地栖息在一片宁静的生存空间。

萨克雷的传世名作《名利场》就上演了一幕幕摆脱不了名利的桎梏，以灵魂换名利的故事："这里的人们追逐的都是名利，一个不折不扣的名利场。美丽钻营的贝姬，善良软弱同时自私的艾米莉娅，迥然相异而又互相交织，共同奔忙在无法停下来的名利场；人生潮水此起彼落，周围掠过的不过是一个又一个忙碌的人们：有人致力于一代一代地复制积累金钱的营生，有人相貌丑陋内心丑恶却终其一生有钱有势，有人潦倒后更计较蝇头小利，有人表面上不计较地位门第却可以立刻翻脸无情。在这个浮华人间，人人为名利的尘烟所蒙蔽，悲剧因此而生。名利制造的不是快乐，而是恶，它成为主人公一生的桎梏。"

朱熹说："凡名利之地退一步便安稳，只管向前便危险。"名利看起来虽然非常华丽，但是这华丽能否长久也是未知数，当我们对名利的渴望太过强大的时候，我们就难以承受最终失去名利的痛苦，到那个时候，我们的人生将会随着名利的失去而陷入沉沦之中。

落尽繁华，洗尽铅华，生在尘世中的人如若过早地钻营于名利场，不仅会迷失心智，一无所

成，甚至连人性中美好的东西都会泯灭。在你能够声震人间之前，请你先学会缄默，与名利场保持应有的距离。

有修养的人士也只能避免利的诱惑，只有最伟大的人物才能够逃避名的诱惑。

——林语堂　曾任北京大学教授，中国当代著名学者、文学家、语言学家。

5. 远离名利，自在生活

名利是世上最难摆脱的诱惑之一，它让人产生幻觉、欲望、争斗，内心难以平静。人人都想将名利据为己有，却常常被名利俘获。这世上能够享受盛名高位，又能保持本性的，少之又少，这就是林语堂先生的名利观。

林语堂认为，只有那些伟大的人，才能抵挡它们的诱惑。当权势、财富、名望等人造的幻象向那些人袭来的时候，他们只用宽容的微笑去接受，他们并不相信这些名利有什么特殊，拥有了它，自己又会有怎样的不同。正是有了这种思想和态度，他们才被林语堂先生称为伟大的人物和精神上的圣人。先生说他们的生活是简朴的，精神却是饱满和充实的。不为名利而惑的人是智者，只有这样的人，才豁达、自由，少去忧伤和烦恼。

战国时代，孟子名气很大，府上每日宾客盈门，其中大多是慕名而来，求学问道之人。有一天，接连来了两位神秘人物，一位是齐国的使者，一位是薛国的使者。对这两人，孟子自然不敢怠慢，小心周到地接待他们。

齐国的使者给孟子带来赤金100两，说是齐王所赠的一点儿小意思。孟子见其没有下文，坚决拒绝齐王的馈赠。使者灰溜溜地走了。

隔了一会儿，薛国的使者也来求见。他给孟子带来50两金子，说是薛王的一点儿心意，感谢孟子在薛国发生兵难的时候帮了大忙。孟子吩咐手下人把金子收下。左右的人都十分奇怪，不知孟子葫芦里装的是什么药。

左右的人对这件事大惑不解，问孟子："齐王送你那么多的金子，你不肯收；薛国才送了齐国的一半，你却接受了。如果你刚才不接受是对的话，那么现在接受就是错了，如果你刚才不接受是错的话，那么现在接受就是对了。"

孟子回答说："都对。在薛国的时候，我帮了他们的忙，为他们出谋设防，平息了一场战争，我也算个有功之人，为什么不应该受到物质奖励呢？齐国人平白无故给我那么多金子，是有心收买我，君子是不可以用金钱收买的，我怎么能收他们的贿赂呢？"

左右的人听了，都十分佩服孟子的见解和操守。

名利与钱财世人都喜爱，让世人疲于奔命而又心甘情愿。但是人不能违背自己的良心与道义去拿不属于自己的东西，所以不义之财就算被你拿到了，将来也会要你十倍于它地偿还。一个人可以爱财，但是一定要取之有道。那些原本可以安享一生的人正是因为用旁门左道去发财，结果在监狱里终结了自己的人生。

《徐无鬼》篇中也有言曰："钱财不积则贪者忧；权势不尤则夸者悲；势物之徒乐变。"就是说，追求钱财的人因钱财积累不多而忧愁，贪心者永不满足；追求地位的人常因职位还不高而暗自悲伤；迷恋权势的人，特别喜欢社会动荡，以便从中扩大自己的权势。

县城老街上有一家铁匠铺，铺里住着一位老铁匠。时代不同了，如今已经没人再需要他打制的铁器，所以，现在他的铺子改卖拴小狗的链子。

他的经营方式非常古老和传统。人坐在门内，货物摆在门外，不吆喝，不还价，晚上也不收摊。你无论什么时候从这儿经过，都会看到他在竹椅上躺着，微闭着眼，手里是一只半导体收音机，旁边有一把紫砂壶。

当然，他的生意也没有好坏之说。每天的收入正够他喝茶和吃饭。他老了，已不再需要多余的东西，因此他非常满足。

一天，一个文物商人从老街上经过，偶然间看到老铁匠身旁的那把紫砂壶，因为那把壶古朴雅致，紫黑如墨，有清代制壶名家戴振公的风格。他走过去，顺手端起那把壶。壶嘴内有一记印章，果然是戴振公的。商人惊喜不已，因为戴振公在世界上有捏泥成金的美名，据说他的作品现在仅存三件：一件在美国纽约州立博物馆；一件在中国台湾“故宫博物院”；还有一件在泰国某位华侨手里，是那位华侨1993年在伦敦拍卖市场上，以56万美元的拍卖价买下的。

商人端着那把壶，想以10万元的价格买下它，当他说出这个数字时，老铁匠先是一惊，然后很干脆地拒绝了，因为这把壶是他爷爷留下的，他们祖孙三代打铁时都喝这把壶里的水。

虽然壶没卖，但商人走后，老铁匠有生以来第一次失眠了。这把壶他用了近60年，并且一直以为是把普普通通的壶，现在竟有人要以10万元的价钱买下它，他转不过神来。

过去他躺在椅子上喝水，都是闭着眼睛把壶放在小桌上，现在他总要坐起来再看一眼，这种生活让他非常不舒服。

特别让他不能容忍的是，当人们知道他有一把价值连城的茶壶后，来访者络绎不绝，有的人打听还有没有其他的宝贝，有的甚至开始向他借钱。他的生活被彻底打乱了，他不知该怎样处置这把壶。

当那位商人带着20万现金，再一次登门的时候，老铁匠没有说什么。他招来了左右邻居，拿起一把斧头，当众把紫砂壶砸了个粉碎。

现在，老铁匠还在卖拴小狗的链子，据说现在他已经106岁了。

老铁匠真正体悟到了人生的本质，他的心中已没有名利等身外之物的束缚，只想从容而安静地生活，因此，他才没有一丝犹豫地砸了别人眼里的宝贝，活出了属于自己悠闲的人生。

然而，名利之心产生容易，摆脱难，一旦产生，也可能带来许多不必要的烦恼。只有当一个人远离名利的困扰时，他才能对客观的、外在的出身、家世、钱财、生死、容貌等，都看得很淡很轻，才能够达到精神的超脱、洒脱的境界，正所谓去留无意，任天空云卷云舒；宠辱不惊，看窗外花开花落。

名利虽然很耀眼，但并不是越多越好。过于靠近，就会刺痛我们的双眼；过分追求，我们将会失去很多人生乐趣。所以，在我们的生命中，远离名利是一种人生的智慧，这样我们拥有的将是淡然自在的幸福生活。

名次和荣誉，就像天上的云，不能躺进去，躺进去就跌下来了。
——俞敏洪

毕业于北京大学英语专业，新东方学校创始人。现任新东方教育科技集团董事长兼总裁。

6. 不必在意那些虚名

庄子说：“不为轩冕肆志，不为穷约趋俗，其乐彼与此同，故无忧而已矣。”大意是，不追求官爵的人，不因为高官厚禄而喜不自禁，不因为前途无望穷困贫乏而随波逐流，趋势媚俗，荣辱面前一样达观，所以他也就无所谓忧愁。因此圣人主张“至誉无誉”。也就是说，在他看来最大的荣誉就是没有荣誉，把荣誉看得很淡很轻，名誉、地位、声望都算不得什么，即使行善做好事也不要留名。

虚名无益，古人云“嚼破虚名无滋味”，可谓深刻至极。其实，名利本为身外物，却是许多人执着追逐之物。五千年历史，自从有了阶级的观念，追名逐利变成了世俗人生活必不可少的内容，无几人能免俗，这正应了那句“名利本为浮世重，古今能有几人抛”。

名利的背后是虚荣的滋长，虚荣的最高形式就是爱名望，追名逐利之徒“为智者所轻蔑，愚者所叹服，阿谀者所崇拜，而为自己的虚荣所奴役”。有句话说：“荣辱立然后睹所病。”它告诉我们：人们心中有了荣誉的念头之后，就可以看到种种忧心的事情。过分关心个人的荣辱得失，就只能忧虑烦恼，无法摆脱。

弗朗西斯是一名长跑冠军，他极看重自己在公众心目中的形象。

弗朗西斯在得了胃病后，不愿告诉他人，也不去及时就诊治，将病情当成秘密一样倍加守护，唯恐自己给人留下一个弱者的印象。

终于有一天，弗朗西斯再也挺不住了，被家人送往医院。3天后，他便离开了人世。

主治医生说他不是死于长跑的劳累，而是被自己的名气累死的。

为了保持自己在公众中的“光辉形象”，弗朗西斯付出了生命的代价，这就是为虚名所累的悲剧。

名誉毕竟是身外之物，虽然很重要，但是，人的生命更重要。为了追求名誉，而影响、损害健康，甚至送掉性命，这是舍本逐末，是最愚蠢的选择。

不过，几乎没有人不喜欢鲜花和掌声。在成长的过程中，你肯定也会多次与鲜花和掌声打交道。如果你沉迷于其中，并且为了保护这份声名而愿意损失其他一切，甚至包括健康，那就是一种愚蠢至极的行为，而你的这份虚荣心，最终会使你丧失一切。

面对声名，应该保持清醒的头脑，我们要懂得珍惜，也要为自己争取良好的声誉，但不能被它们打垮，不能被外在东西所累，否则，当你被虚名所累时，你就逃不脱虚荣的怪圈了。

伊索曾经说过：“虚荣是灾祸的根源。”我们往往可能为了满足自己的虚荣心，而做出与自己的本性相违背的事。虚荣害人又害己，由于这样的人只关注于自己的名字，他们的名字最终也只被自己记得。

现在社会上有很多事业有成的人，他们常常在这种名誉下，生活得很苦很累，失去了常人生活的乐趣，总是想着自己的一言一行、一举一动都要符合自己的身份，这就像给自己戴上了名誉的枷锁，失去了生活的自由，也失去了生命的本真。

洞山禅师感觉自己即将离开人世了。这个消息传出去以后，人们从四面八方赶来，连朝廷也急忙派人赶来。

洞山禅师走了出来，脸上洋溢着净莲般的微笑。他看着满院的僧众，大声说：“我在世间沾了一点儿闲名，如今躯壳即将散坏，闲名也该去除。你们之中有谁能够替我除去闲名呢？”

殿前一片寂静，没有人知道该怎么办，院子里一片宁静。忽然，一个前几日才上山的小和尚走到禅师面前，恭敬地行礼之后，高声说道：“请问和尚法号是什么？”

话刚一出口，所有的人都投来埋怨的目光。有的人低声斥责小和尚目无尊长，对禅师不敬，有的人埋怨小和尚无知，院子里闹哄哄的。

洞山禅师听了小和尚的问话，大声笑着说：“好啊！现在我没有闲名了，还是小和尚聪明呀！”于是坐下来闭目合十，就此涅槃了。

小和尚眼中的泪水再也忍不住，流了下来，他看着师父的身体，庆幸在师父圆寂之前，自己还能替师父除去闲名。

过了一会儿，小和尚立刻就被周围的人围了起来，他们责问道：“真是岂有此理！连洞山禅师的法号都不知道，你到这里来干什么？”

小和尚看着周围的人，无可奈何地说：“他是我的师父，他的法号我岂能不知？”

“那你为什么要那样问呢？”

小和尚答道：“我那样做就是为了除去师父的闲名啊！”

真正的智者永远知道自己需要什么，不需要什么，就像故事中的洞山禅师和那个小和尚，除去虚名，就是除去不必要的负担，内心也因此得以宽慰。明白其中道理，人生便会得到解脱，一切烦恼和麻烦也会远离自己。

这种思想正是季羡林所推崇的。陶渊明“不戚戚于贫贱，不汲汲于富贵”的精神境界也是他极为认同的。看破名利，名利是名利，看不破名利，名利还是名利。所不同的是我们的态度。人最重要的是应该拥有平常心，对于名利有就有，没有也不奢求。

因此，不为虚荣役使就是，该怎么做就怎么做，该追求自己的人生目标，就不要被眼前的花环、桂冠挡住前面的道路，就应该毫不犹豫地抛开这一切身外之物，走自己的路，干自己的事，不因小成就妨碍自己的大成功，这样，我们才能获得心灵上的自由。

用沉默的力量与高尚的德行来对待他人的毁谤。

——季羡林　曾任北京大学副校长，中国著名文学家、语言学家、翻译家、散文家。

7. 淡然面对他人的评价

好誉而恶毁，乃人之常情，无可厚非。古代豁达的先贤一直倡导毁誉置之度外、宠辱皆不惊心。老子在《道德经》中说：“宠辱若惊，贵大患若身。何谓宠辱若惊？宠为下。得之若惊，失之若惊，是谓宠辱若惊。何谓贵大患若身？吾所以有大患者，为吾有身，及吾无身，吾有何患。”在老子眼里，宠辱观从始至终都不存在，因而无须惊心。

古人说“行高于人，众必非之”，赞誉和诋毁总是相伴而生的。当一个人取得很高荣誉的时候，也就逐渐地走向了公众视野，得到很多人的关注。这个时候，有人会赞誉他的功绩，也会有一些不明真相或者带着某种目的去诋毁他的声名。

成就大事者，需要一种宠辱不惊的淡然来面对来自外界的不同声音。赞誉也好，诋毁也罢，都要坦然接受，微微一笑，接收所有对自己的评价，沿着自己选好的道路，继续前行。若是因为别人的赞誉或诋毁而陷入苦恼，摇摆不定，所谓的成就也会被别人的声音淹没。

在诽谤与赞誉中，只有始终坚持自己的信念，才能将自己一生的活动进行下去。在历史上曾经留下过浓墨重彩一笔的人，不仅正在接受着我们这些现代人的评价，在他生活的那个年代也曾遭受过各种各样的非议。但是他们顶受住了毁谤的压力，也接受了各种赞誉。

就像中国历史上第一位也是唯一一位女皇帝武则天，她冒天下之大不韪登上了皇位，这种“惊世骇俗”的举动自然掀起了轩然大波。但武则天无动于衷，无论是别人对她的称颂，还是对她的诽谤，她都搁置一旁，依旧在皇帝的位置上行使着自己的权力。这种博大的胸襟，使她成功地应对了政治生涯里的种种危机，直到死去，留下一个无字碑，让后人去评述自己的功过。

北宋著名政治家、改革家王安石就是一个不避毁誉的人。他曾经说：“天变不足畏，人言不足惧，祖宗不足法，圣贤不足师。”

王安石当政期间，为了改变宋朝积贫积弱的情况，主持变法运动。他的变法运动得到了皇帝的支持，和一部分有革新思想的人的坚决拥护。

王安石的变法取得了一定的成效，那些从中得到利益的人，包括宋神宗都对王安石非常赞赏。

但是，他的变法运动触及到很多人的利益，由于用人不当，在执行的过程中也对老百姓造成了一定的伤害，遭到了来自太后和以司马光为首的保守派大臣的坚决抵制。

倔强的王安石在这冰火两重天中依然坚持自己的想法，誓死将变法运动进行到底。但是支持他的宋神宗很快死去，失去了坚强后盾的王安石不得不退出了政治舞台。

我们暂且不论王安石的变法运动究竟有没有起到作用。仅仅王安石的这种坚持，这种在赞誉和诋毁中始终不动摇的精神就是值得后人学习的。

庄子曾经说：“举世誉之而不加劝，举世毁之而不加沮。”真正有修养的人，即使全世界的

人都对他赞誉有加，他也不会自傲；即使全世界的人都诋毁他，他也不会沮丧。这种毁誉不惊的修养，是人生的极高境界。只有毁誉不惊才能够坚持自己的理想和信念不动摇。

孔门贤人子路“闻过则喜”，意思是子路听到别人的指责仍然感到欢喜，子路的谦虚美德被传为美谈。

每个人都有朋友，也会有“非友”。友，难免有誉；非友，难免有毁。若是毁誉得有理，从中获益，那完全可以将这种毁誉置之度内，做到“闻过则喜”便不难了。

有位修行很高的禅师叫白隐，无论别人怎样评价他，他从不加以争辩，每次都只是淡淡地说一句：“就是这样吗？”

在白隐禅师所住的寺庙旁，住着一家三口，女儿年方二八，长得如出水芙蓉，上门提亲的人不少，老两口都不满意，便一一回绝了。无意间，夫妇俩发现尚未出嫁的女儿竟然怀孕了。这种见不得人的事，使得她的父母震怒异常！在父母的一再逼问下，她终于吞吞吐吐地说出“白隐”二字。

她的父母怒不可遏地去找白隐理论，但这位大师仍不置可否，只若无其事地答道：“就是这样吗？”孩子生下来后，就被送给白隐。

此时，他的名誉虽已扫地，但他并不以为然，只是非常细心地照顾孩子——他向邻居乞求婴儿所需的奶水和其他用品，虽不免横遭白眼，或是冷嘲热讽，他总是处之泰然，仿佛他是受托抚养别人的孩子一样。

事隔一年后，这位没有结婚的女子，终于不忍心再欺瞒下去了，她老老实实地向父母吐露真情：孩子的生父是街北的一位青年。

她的父母立即将她带到白隐那里，向白隐道歉，请他原谅，并将孩子带回。

白隐仍然是淡然如水，他只是在交回孩子的时候，轻声说道：“就是这样吗？”仿佛不曾发生过什么事；即使有，也只像微风吹过耳畔，转瞬即逝！

白隐禅师的泰然处之是因为将别人的评价完全置之度外了吗？从他那一句发人深省的“就是这样吗”之中，我们不难看出禅师心中泛起的微澜。他将人们的冷嘲热讽放在心上，并非为了报复，而是为了感化。

大千世界，人各有异。由于各人禀赋不同、遗传基因不同、生活环境不同，所以各人的人生观、世界观、价值观、好恶观等，都会千差万别。

在这种情况下，最好是各人自是其是，而不必非人之非，若能以自己的德行来感化他人，就是更高的境界。

生活在这个社会中，我们就必须接受来自旁人的评价。人人都希望得到别人的赞誉，而不希望听到别人对自己的诋毁。然而，名誉的好坏，是别人的看法，并不受我们的控制。即使我们自我感觉已经做得非常好了，一样会有人说我们不好。

古语说：“雁过留声，人过留名。”声名尽管对我们来说很重要，但是对于别人的评价，无论是赞誉，还是诋毁，我们都不必放在心上。因为出自别人之口的评价，并不一定是最真实的评价，只须淡然面对，而不必去过多在意。只要我们自己无愧于心，便可一路行走，宠辱不惊，坦然自适。

第三章　人生要禁得住诱惑

要享受悠闲的生活只要一种艺术家的性情，在一种全然悠闲的情绪中，去消遣一个闲暇无事的下午。

——林语堂　曾任北京大学教授，中国当代著名学者、文学家、语言学家。

1. 抵制诱惑，保持一颗清凉心

诱惑是存于世上的一种奇怪的东西，你会为之疯狂而不能自已，而它之所以存在，是因为人的一生不断地被欲念刺激，所以为诱惑折磨一生。人存于世上，首先要面对的是物质上的诱惑，然后才是精神上的诱惑。精神诱惑，指追求浮名、执着于表现、对知识领域过度探求。权势、地位、名利、金钱，这些都是诱惑。

孟德斯鸠说："不要试图同诱惑争辩，躲开它，躲得远远的。面对诱惑动不动心并不重要，重要的是为了诱惑而动摇自己的良心。"在这个纷繁复杂的社会，诱惑无处不在。面对考验和诱惑，有的人经受住了，保持了本色，并把它当作生命的原动力，经过自己的不懈努力到达理想彼岸；有的人深陷其中不能自拔，并不择手段，最后与自己想实现的愿望背道而驰，落得不应有的下场。人心不足，蛇吞象，就是对人们无法直视诱惑的最好诠释。

诱惑看起来的确美丽，往往有光鲜诱人的外表，却又像一朵带刺的玫瑰，若接触它，便会被深深扎痛，就要付出代价。

在一座小城里，住着一个年轻人，以卖炊饼为生。他白天卖炊饼，到了晚上，便吹笛子自娱自乐。因此，天天晚上，悠扬笛声都能从他的屋里飘逸出来，他活得很自在，也很快乐，脸上时常挂着笑容。他的邻居是个大商人，觉得他为人老实，就借给他一万贯铜钱，叫他做大生意，不要再卖炊饼了。

从此，这个卖炊饼的人便白天忙生意，晚上忙算账。只闻他屋里算盘响，再也听不到悠扬悦耳的笛声了。

他在白天做生意时，心情也不好，既害怕出差错，又担心亏本。过了些日子，他实在不愿再过这种心无宁静的日子了。

于是，他把钱如数还给邻居，又做起卖炊饼的小生意来，每逢晚上，他的屋里又传出了美妙的笛声。

做大生意固然能带来充足的物质享受，却不是人人都能做，人人都适合做的。有的时候，你必须知道自己只是普通沙粒，而不是价值连城的珍珠。不要抵制不住外界的诱惑而过不适合自己的生活。每个人的人生都有自己的轨迹，挖一口真正属于自己的井，而不要望着别人桶里的水止渴，这才是理智的选择。

有的人因为难以抵制物欲的诱惑，从而使自己晚节不保，踏上了不归路。一桶牛奶倒进一杯脏水就成了一桶脏水，人一旦放弃了自己坚持的操守，就容易自暴自弃，从而抛弃自己最珍贵的东西。

可同时这也是被迫的，因为，无论我们愿不愿意，我们从小到大所处的环境和氛围都在"逼"着我们去追求名利、金钱、地位等一系列能获得众人认可的东西，我们从小都是在这种压

力与熏陶下长大，如果我们不去追求，或者追求不到，就会产生焦虑和不安，会害怕自己被众人遗忘和丢弃。我们没法超脱，但是我们要懂得平衡，尽量做自己喜欢的事情、契合自己性格气质的事情，这样的话既能在奋斗中获得快乐，同时与世俗的成功也不会有太大的背离。

有一个齐国人很想得到黄金。他听到有人家藏万两黄金，羡慕不已。他绞尽脑汁，昼思夜想，寝食难安，也没有办法得到黄金。

一天，他清早起来，穿衣戴帽，打扮得整整齐齐，要到市场上去碰碰运气。市场上人来人往，十分热闹。道路两旁店铺林立，货物琳琅满目。但这个齐国人无心观看，因为他一心只想着如何得到黄金。走着走着，忽然眼睛一亮，他看到玉器铺旁边有一家金店。

只见柜台上摆着大块小块的黄金，还有各式各样的金器、金饰，闪闪发光，黄澄澄一片。他走上前去，抓起一把黄金，撒腿就跑。金店的伙计追了上来，高喊："快抓住抢劫黄金的强盗！"

一个官吏闻声赶到，把这个齐国人当场抓住，官吏审问他说："这么多人都在这里，你抢走人家的黄金，这是为什么？"

他回答说："我在拿黄金的时候，没有看见人，只看见了黄金啊！"

这个齐国人的做法，显然是被诱惑迷住了双眼，内心一片混沌，才作出这样令人发笑的举动来。

其实，一个人所需要的东西其实很有限，那些超出我们需求的东西只是为我们徒增无谓的负担而已。那些不断膨胀的欲望将慢慢占据我们全部的时间，让我们每天忙着服从欲望的指令，却从没有想过这些欲望究竟能给我们带来什么。

抵制生活中的诱惑，时刻保持一颗清凉心，才是真正懂得生活的人。要知道，拼命用"加法"会把我们变成负担沉重的登山人，我们要学会为自己适当作些"减法"。只有扔掉我们身上多余的"行李"，放下心中的妄念，我们才能于利不趋、于色不近、于失不馁、于得不骄，达到宁静致远的人生境界。

人都会犯错误，在许多情况下，大多数仍是由于欲望或兴趣的引诱而犯错误的。诱惑，有时是一种美丽，但美丽的外衣下面常常是陷阱。面对诱惑时，若不能保持清醒，作出正确的判断和选择，便会陷入这种美丽所编织的黑暗中。

孟子说："富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈。"面对诱惑，只有我们用意志战胜它时，我们才不会陷入其中；只有勇于和善于摆脱诱惑，保持一颗淡定之心，人生的路上才会少一些伤害，多一些安宁。

因为我是一个知足的人，我并不希冀得到很多，但也不要太少。那是我的一点长处。

——林语堂　曾任北京大学教授，中国当代著名学者、文学家、语言学家。

2. 贪婪的人容易迷失

广厦千间，夜眠七尺，珍馐百味，不过一饱。在人类古老的伟大圣典中，都共同提到一条戒律：不要贪婪。这是人必须遵循的生命品质。

贪婪是每一个人在心中必须跨越的生命障碍。对于人们来说，知道满足的人才能经常获得快乐，知足常乐的人才能免除人心中日益增长的贪念。钱财之于人的诱惑总像无底洞一样，看不到边际，也摸不清它的深浅。所以，哲学家提醒人们："人，不要贪婪！"

从前，有两位很要好的年轻人，他们非常崇拜花果山的猴王，决定一起到遥远的花果山去朝拜。两人背上行囊、风尘仆仆地上路，誓言不达花果山，绝不还家。

两位年轻人历尽艰辛，风餐露宿，走了两个多月后，还未到达花果山。但他们决心要朝拜猴王的消息，早已传到了猴王的耳朵里，年迈的猴王十分感动，便决意亲自上路去迎接他们，顺便想看看他们到底心地有多圣洁，对朝拜自己到底有多虔诚。于是，猴王变成一位白发老者上路了。

这天，两位年轻人边走边向路人表白自己是如何的虔诚时，发现前面来了一位白发老者，便连忙上前招呼，当老者知道他们的去向后，高兴地说："真是有缘啊，我去的地方与你们同一个方向，一路上我们可以为伴，旅途就不寂寞了，并且大家可以相互照应。"

一路上，两位年轻人与白发老者相处得很融洽。一日，白发老者见快到花果山了，心想对他们的考验也该开始了，便停下脚步说："亲爱的孩子们，从这里到花果山还有三天的路程，但是很遗憾，我在这个十字路口就要和你们分手了。在分手前，我要送给你们一个礼物。就是你们当中一个人先许愿，他的愿望一定会马上实现；而第二个人，就可以得到那愿望的两倍！"

此时，其中一位年轻人心想：这太棒了，我已经知道我想要许什么愿，但我不要先讲，因为如果我先许愿，我就吃亏了，他就可以有双倍的礼物！不行！而另外一位年轻人也自忖：我怎么可以先讲，让我的朋友获得加倍的礼物呢？于是，两位年轻人就开始客气起来："你先讲嘛！"

"你比较年长，你先许愿吧！"

"不，应该你先许愿！"

两位年轻人彼此推来推去，"客套地"推辞一番后，两人就开始不耐烦起来，气氛也变了："你干吗！你先讲啊！"

"为什么我先讲？"

两人互相推让到最后，其中一人生气了，大声说道："喂，你真是个不识相、不知好歹的人，你再不许愿的话，我就把你的狗腿打断、把你掐死！"

另外一人一听，没有想到他的朋友居然变脸，竟然来恐吓自己。于是想：你这么无情无义，我也不必对你太客气。我没办法得到的东西，你也休想得到！于是，这一年轻人干脆把心一横，狠心地说道："好，我先许愿！我希望——我的一只胳膊——断掉！"

很快地，这位年轻人的一只胳膊马上断掉，而与他同行的好朋友，两只胳膊也立刻都断掉了。

原本，两位好朋友都将得到一件十分美好的礼物，他们却因对方可能比自己获得更多而产生心理不平衡，上了贪欲的钩，为自己招来了危险。于是，原来的"祝福"变成"诅咒"，"好友"变成"仇敌"，原本的双赢变成两人断掉胳膊的"双输"。

"人心不足蛇吞象"，这句话形象地表明了人的欲望是永远不知满足的。是的，贪欲是洪水猛兽，一旦泛滥就无法控制。贪欲是饵，愈靠近愈危险。若不能节制自己的欲望，贪婪者就可能会像故事中互相诅咒的朋友一样走向自我毁灭的深渊。

李日知是唐朝郑州荥阳人，唐玄宗先天元年（712年），他转任刑部尚书。自上任后，他屡次上书唐玄宗请求辞职告老还乡，后来唐玄宗批准了他的要求。事先他并没有与妻子商量，等获准后，他才回家吩咐佣人收拾行装启程。妻子吃惊地说："咱们根本没有什么家产，儿子们也还没有个一官半职，你为什么不替他们的前途考虑安排一下，就这样急匆匆地辞职了呢？"

李日知对妻子说："我本是一个书生，能达到这个地步，已经很过分了。人心没有满足的时候，欲壑难填，如果放纵自己的欲望，贪得无厌，就没有停步的时候了。"他毅然回家过起了田园生活。

开元三年（714年），他安然逝去。他虽然没有带给家人荣华富贵，却给后人留下了两袖清风的美誉。

一个贪得无厌的人，给他金银便怨恨没有得到珠宝，封他公爵则怨恨没封侯，这种人虽然身居权贵之位却自愿沦为乞丐；一个自知满足的人，即使吃粗食野菜也比吃山珍海味还要香甜，穿粗布棉袍也比穿狐袄貂裘还要温暖，这种人虽然身为平民，但实际上比王公更快乐。

人性中的贪婪总是能被轻易而彻底激发起来，当金钱成为你的目的，一个小小的谎言都能让你上当，贪婪就开始牢牢地控制住你了。

我们要懂得知足，减少欲望，抵挡诱惑。只有知足知止，才能不受大辱，不遭危险，生命也必将得以永存。学会知足，谁不被欲望过多地笼罩，谁就可能找到更多快乐的理由。人生在世，欲望少一点儿，满足多一点儿，生活就会美好很多。

人老了，现在只好睡在同一张床上了，但我每天做的梦都不一样的。

——沈从文 曾在北京大学任教，现代著名作家、历史文物研究家。

3. 恬淡寡欲，怡然自得

《幽闺记・士女随迁》中说："乐道安贫巨儒，嗟怨是何如，但孜孜有志效鸿鹄。"如果沉浸在世俗名利中不能自拔，一心追求欲望的满足，那还不如在宁静的海边享受简单的幸福。

什么是衡量人生成功的标准？是财富、权力，还是享受一份粗茶淡饭的宁静日子？在儒家看来，安于贫困生活，以学习和掌握圣人之道为乐，不要被现实与名利所扰，便能找到自己的人生意义，便是一种成功的表现。

其实，与整日追逐的生活相比，宁静的生活未尝不好，为达到目的而操劳的人，会整日被自己的欲望驱使。而懂得享受宁静生活的人则可以从名利的烈焰中解脱出来，不受风暴的侵扰，保持内心的安宁。这样的人即使身处困境之中，也可以怡然自得。

俄罗斯诗人涅克拉索夫有一首长诗叫《在俄罗斯，谁能幸福和快乐》，诗里的内容是找遍俄罗斯，最终找到的快乐之人竟是枕锄瞌睡的农夫。农夫有强壮的身体，能吃能喝能睡，他打瞌睡的表情和他打呼噜的声音无不流露出由衷的开心。这位农夫为什么那么开心？原因有两个：一是知足常乐，二是劳动能给人带来快乐。

有这样一个心理学实验：

茶几上摆放着十几个水杯，这些杯子材质不同、造型各异、品位悬殊。心理学家对实验者说："你们如果口渴的话，就自己拿个杯子倒杯水喝吧！"

正值暑天，大家聊了一会儿就觉得口干舌燥，便纷纷起身去选杯子倒水。等到每个人面前都有了一杯水之后，心理学家突然问："你们有没有发现你们选杯子时有个共同点？"

众人互相对视了几眼，都摇了摇头。

"你们看看茶几上被挑剩下的杯子，大多是劣质的塑料杯或纸杯。在可以选择的情况下，每个人都想拥有更好的东西，你们的心思就这样有意或无意地表露出来了。这样的心思并没有什么对错之分，但是你们当中大多数人在选择杯子去倒水的时候都忘记了，自己需要的是水，而不是水杯。水杯的优劣对水质的好坏影响并不大。"

在生活中，类似的例子不在少数。但是，生活的愉悦不是能用外物换取的。现实生活中，人们越来越重视对金钱、地位的追求，以及对物质的占有，却不知道金钱固然可以使人更加富足，但不一定能给我们带来悠然的心境。

"采菊东篱下，悠然见南山。"陶渊明告诉我们，保持一颗恬淡的心方能感受人间至乐。所以，我们只有放下无谓的负担，破除欲望的屏障，才能看到世间的美丽景象。我们就会发现，生活中的很多快乐都将会不请自来，我们的生活反而有更多滋味。

银行家在一个沿海小渔村碰到了刚刚靠岸的一艘小渔船，船上只有一个渔夫，却载着几条大的金枪鱼。银行家夸奖渔夫捕鱼的本领好，并且问他捕到这些鱼需要多长时间。

渔夫回答说："要不了多长时间。"

银行家接着问："那为什么不多干一会儿，多捕一些鱼呢？"

渔夫说："这些鱼足够一家人吃的了。"

银行家又问道："那你剩下的时间都做些什么呢？"

渔夫说："我睡个好觉，钓钓鱼，陪我的孩子玩耍，陪陪我的妻子玛丽亚。每天晚上我都会到村子里去，和朋友们吃吃饭、弹弹吉他。我的生活非常充实。"

银行家说："我是哈佛大学的工商管理硕士，也许我可以帮助你。你应该花更多的时间捕鱼，挣钱买一艘更大的渔船，用大渔船挣来的钱再买更多的渔船，你就拥有一支船队了。你不用再把自己打来的鱼卖给中间商，而是直接卖给加工商，或者自己做批发零售。你可以离开这个小村子，到墨西哥城，然后到洛杉矶、到纽约，让公司的业务发展壮大。"

渔夫问道："但是这要花多长时间呢？"

银行家回答："15到20年吧。"

"然后怎么样呢？"

银行家笑了笑说："到时候你就可以申请上市，向公众出售公司的股份。你会成为富翁，拥有数百万财产。"

"数百万……然后怎么样呢？"

银行家说："你就可以退休了。你搬到海边的一个小镇上，可以一觉睡到下午，钓钓鱼，陪孩子们玩耍，陪陪妻子，每晚到镇上和朋友们吃吃饭、弹弹吉他。"

渔夫回答说："难道这些不是我现在就已经在做的事吗？"银行家无言以对。

渔夫朴实的回答让银行家哑口无言。

渔夫让银行家明白了：生活就是一个圆圈，无论你的过程都多辉煌，终究会回到原点。渔夫的安贫乐道未必是不思进取，反而是一种和谐的生活哲学，是一份难得的悠闲心境，而忙于追逐的人，所需要的就是这样一种心境。

古人云"心为形所累"，欲望越大，压力越大，欲望越强，枷锁千钧。人一旦跌入"欲"的深渊，无法自拔，就会腐蚀心灵，堕落良知，以至于使人成为欲望的奴隶。清心寡欲的智者知道简单是福，知足常乐，从而让自己的心灵轻松自在，平静祥和。

事实上，生活中快乐的体验，只来源于我们内心的充实和恬淡，而不是来源于对物质的一味追逐和占有。要知道，事有利弊，虽然物质是生活不可缺少的一部分，但快乐和幸福往往才是生活里最令人向往的东西。物质的充实与内心和精神的充实比起来显得微不足道，内心的充实与丰富才是最大的富足。

法国作家罗曼·罗兰说得好："一个人快乐与否，绝不是依据他获得了或是丧失了什么，而只能在于他自身感觉怎样。"如果我们怀着知足心和上进心，在尘世的纷扰中追寻内心的充实，便可以清明自在，怡然自得。

人若无欲品自高。

——季羡林　曾任北京大学副校长，中国著名文学家、语言学家、翻译家、散文家。

4. 人到无求品自高

"事能知足心常泰，人到无求品自高。"这句话是清代文学家纪晓岚的先师陈伯崖写的。它告诫人们：不要一味追逐功名与财富，要懂得知足，不为外物所羁绊，不为浮云遮双眼，才能获得一种超然物外的自在与宁静。

人要无求，不是人生的不思进取和漫不经心，也不是心灰意冷和垂头丧气，更不是一筹莫展、难掩烦闷的消极态度和庸人哲学。而是告诫人们要摆脱功名利禄的羁绊和困扰，不必强求，

有所不求才能有所追求。“求”，是人生品格的体现，但为事在人，淡泊的人生虽然说没有轰轰烈烈扬名内外，也没有显赫的地位，可它的确是人们需要达到的境界。

什么样的人生才算是大自在，是位高权重、追随者众，还是悠然自得、少奢寡求地享受每一天？对于这个问题，每个人都会有不同的看法。

林则徐在漫长的官场生涯中，一时一刻都不曾忘记“廉洁”、“清政”。最初在山东济宁当“运河河道总督”时，便立下一块石碑，上面镌刻着7个大字——“人到无求品自高”，一针见血地道出无私无欲的崇高品德，作为自己的座右铭，时刻鞭策自己、激励自己。后来任江苏廉访使时，他在官署大厅最显眼的地方，挂出一幅自己亲书的条幅，“愿闻己过，求通民情”，由此可以看出他念念不忘的“做官准则”，处处关心民情疾苦。

1838年，林则徐前往广东查禁鸦片。无疑，在贪官们眼中，这是一个求之不得的肥差，不知会有多少白花花的银子装进私人腰包。也许正是如此，林则徐出发前，便向沿途所有州县驿站发了正式通知，言明奉旨去穗禁烟，只带仅有的几名随员，乘坐车、船、轿，一律自己掏钱付费，不得张罗迎接、操办酒席。

到广州后，尽管公务千头万绪忙得不可开交，林则徐还没有忘记给夫人写封家书，千叮咛、万嘱咐：“做官不易，做大官更不易，我是奉命唯谨，毕恭毕敬。夫人务嘱二儿须千万谨慎，切勿仰仗乃父的势力，和官府互相往来，更不可干预地方事务。”家书发出后，林则徐面对官场的腐败，风气的污邪，还是放心不下，提笔又语重心长地给在京翰林院任职的长子写道：“吾儿年方三十，侥幸成务，何德何才，而能居此，唯有一言嘱汝者，服官者应时时作归计，勿贪利禄，恋权位，而一旦归家，则又应时时作用计，勿儿女情长，勿荒弃学业，须磨砺自修，以为旦之为。”

鸦片给中华民族带来的灾害，比山重，比海深，要彻底禁绝，谈何容易。国内权贵的阻挠，朝臣的牵制，腐朽势力的破坏，更有外国侵略者的大肆威胁、挑衅，实在是困难重重。但一心想着民族利益的林则徐坚定表示：“死生命也，成败天也，苟利社稷，不敢竭股肱以为门墙辱！”

1839年6月3日，虎门海滩成了万人瞩目的地方。6月25日，多达200多万斤的鸦片统统化为灰烬，一斤一两没有被偷走、流失。这场斗争，揭开了近百年来反对外国侵略斗争的序幕，也是林则徐光辉一生的生动写照。官场40载，行迹踏遍14省，统兵40万，到头来仍两袖清风，一贫如洗，实在令人钦佩！所有这些，正如他故居厅堂悬挂的那幅亲笔所书的格言所示：“海纳百川，有容乃大；壁立千仞，无欲则刚。”

淡泊名利、无欲则刚，是无求的最高境界。那种碌碌无为，不求有功但求无过，是庸人的哲学。在面对名利和低级趣味的生活时，我们要无所求；对待事业和人生，却需要孜孜不倦地追求。

世界上有两种花，一种花能结果，一种花不能结果，不能结果的花更加美丽，比如玫瑰，又比如郁金香，它们在阳光下开放，没有任何明确的目的，纯粹只是为了快乐，这就够了，快乐本身就是成功。

人也像花一样，有一种人能结果，成就一番事业，而有一种人不能结果，一生没有什么建树，只是一个普通人而已。当我们年轻的时候，以为什么都有答案。可是老了的时候，才会发现其实人生并没有所谓的答案，更没有标准答案。我们对于成功的定义总是太过于狭窄，把名誉、金钱、地位和世俗所认可的一切当成了成功。

孟子说过：“养心莫善于寡欲。”寡欲即是少有索取、不过度追求虚无的东西，尊重万事万物的自然发展，自然也会有同等的回馈。人的一生，只要做到无欲无求，必然可以安然享受生活，享受人生几十年的美好时光。

当然，在现代生活中，很多人未必完全做得到“无欲无求”。有求与无求本是不可分割的统一体，能否正确对待有求与无求，反映了一个人的思想品德、人格情操的高尚和低下。品德高尚的人，名利上无所求，事业上却是生命不息，奋斗不止；品德低下的人，看重的是名利地位，追

求的是个人利益，一旦满足不了个人私欲，工作上就怨天尤人，不思进取。

人到无求品自高，是一种超脱，是一种淡然，是一种勇气。超然物外，像白玉兰那样，卓尔不群，纤尘不染，带着某种孤傲与矜持，超然于世俗之上。所以，只要我们一生都在脚踏实地去干事，即使创造不出什么辉煌，也能感受到生活的真实、追求的快乐，也能“得鱼固可喜，无鱼亦欣然”，人生载不动太多的烦恼和忧愁！唯有内心泰然、坦然，才能无往而不乐。

任何欲望带来的幸福，都会是空虚没有自信的，只有满足才是最高的幸福享受。

——林语堂　曾任北京大学教授，中国当代著名学者、文学家、语言学家。

5. 欲望转身即幸福

在日常生活中，诱惑太多，心境就难以平和，很多人带着纷繁浮躁的心就可能向更大的欲望寻去。要想享受人生的乐趣，感受真正的幸福，就要让欲望转身，有一颗知足常乐的心。

物欲横流的现实社会，太多的欲望，太多的渴求，快节奏的生活节拍让人们的生活转向困境，倒不如怀一份恬静的心境，淡泊地看待人生起伏，看世间百态，如此正是，“回首向来萧瑟处，归去，也无风雨也无晴”。让我们的整个心灵，伴着氤氲清幽的一缕书香，一樽甘醇的烈酒，进入一个幽雅的精神领地，享受生命的大自在、大幸福。

年轻的时候，艾莎比较贪心，什么都追求最好的，拼了命想抓住每一个机会。有一段时间，她手上同时拥有13个广播节目，每天忙得昏天暗地，她形容自己：“简直累得跟狗一样！”

事情都是双方面的，所谓有一利必有一弊，事业愈做愈大，压力也愈来愈大。到了后来，艾莎发觉拥有更多不快乐，反而是一种沉重的负担。她的内心始终有一种强烈的不安全感笼罩着。

1995年“灾难”发生了，她独资经营的传播公司被恶性倒账四五千万美元，交往了七年的男友和她分手……一连串的打击直奔她而来，就在极度沮丧的时候，她甚至考虑结束自己的生命。

在面临崩溃之际，她向一位朋友求助：“如果我把公司关掉，我不知道我还能做什么？”朋友沉吟片刻后回答：“你什么都能做，别忘了，当初我们都是从‘零’开始的！”

这句话让她恍然大悟，也让她勇气再生：“是啊！我们本来就是一无所有，既然如此，又有什么好怕的呢？”就这样念头一转，没有想到在短短半个月之内，她连续接到两笔很大的业务，濒临倒闭的公司起死回生，又重新动了起来。

经过这些挫折后，反而让艾莎体悟到人生“无常”的一面，费尽了力气去强求，虽然勉强得到，最后留也留不住；反而是一旦放空了，随之而来的是更大的能量。

她学会了“舍”。为了简化生活，她谢绝应酬，搬离了150平方米的大房子。索性以公司为家，挤在一个15平方米不到的空间里，淘汰不必要的家当，只留下一张床、一张小茶几，还有两只做伴的狗。

艾莎赫然发现，原来一个人需要的其实那么有限，许多附加的东西只是徒增无谓的负担而已。

欲望转身即是幸福，只是很多人一味地被欲望拖着往前走，却忘记了还可以转个身。生活中，人们总是因为得不到想要的东西，而感到沮丧和消沉。其实，每个人都有一定的欲望，都想过美满幸福的生活，这是无可厚非的。但是，如果把这种欲望变成一种无止境的贪婪，我们就会无形中成为欲望的奴隶，这样就会离幸福越来越远。因此，适当地修剪一下自己的欲望，别让那些不必要的贪念支配我们的生活，我们就不会不经意地错过了生命的美好。

我们都追求幸福多彩的人生，都想让生命绽放出最美丽的光彩。然而不是谁都生而拥有优越

的环境，往往我们都会陷入人生的泥淖中无法自拔。面对生命中的诱惑和欲望，我们应该懂得有所舍弃。很多时候，我们都需要耐得住寂寞，忍受得住孤独，让欲望转身而去。只有我们相信雨过天晴终有日，远离贪欲即是福，我们才是真正地懂得了珍爱生活。

一股细细的山泉，沿着窄窄的石缝，叮叮咚咚地往下流淌，也不知道过了多少年，竟然在岩石上冲出一个鸡蛋大小的浅坑，里面填满了黄澄澄的金砂，天天不增多也不减少。

有一天，一位砍柴的老者来喝水，偶尔发现了清澈泉水中闪闪的金砂。

惊喜之下，他小心翼翼地捧走了金砂。

从此，老者不再受苦受累地砍柴，每过十天半月的，就来取一次金砂，日子很快过得富裕起来了。

对于这个秘密，老者虽然守口如瓶，但还是让跟踪他的儿子发现了，儿子埋怨他不该将这个秘密瞒着，要不然早就发大财了。

儿子不断怂恿父亲拓宽石缝，扩大山泉，这样一来，不就能冲出更多的金砂吗？

父亲想了想，自己真是聪明一世糊涂一时，怎么没想到这一点呢？

说到做到，父子俩随即找来工具，叮叮当当地把窄窄的石缝凿宽了，山泉比原来大了几倍，随后他们又凿深了坑。

随后，父子俩天天跑去看，天天失望而归，金砂不但没有增多，反而消失得无影无踪。

这对父子贪婪地想得到更多财富，却连原本微小的利益也失去了。当人欲望太多时，最终将什么也得不到。

如果我们能够持有一颗平常心，坐看云起云落、花开花谢，一任沧桑，就能获得一份云水悠悠的好心情。做平常事，做平凡人，没有太多的欲望，保持平静的心态，保持平衡的心情，我们就能以最美好的心情来对待每一天的生活。

庄子有语云："若夫乘天地之正，而御六气之辩，以游无穷者，彼且恶乎待哉？故曰：至人无己，神人无功，圣人无名。"欲望转身，即是幸福，逍遥悠然，摆脱一切世俗的自我限制，足以让我们的人生色彩纷呈。那么，我们的每一天都会充满着阳光，洋溢着希望，流动着幸福。

人，诚如波斯诗人莪谟伽耶玛所说，来不知从何处来，去不知向何处去，来时并非本愿，去时亦未征得同意，胡里胡涂地在世间逗留一段时间。在此期间内，我们是以心为形役呢？还是立德立功立言以求不朽呢？还是参究生死直超三界呢？这大主意需要自己拿。

——梁实秋

曾任北京大学教授，中国著名的散文家、作家、文学批评家、翻译家。

6. 别用过长的尺子衡量生活

哲学家尼采说："人生究竟是黑白还是彩色，纯粹是一种习惯性的看法。"生活中，我们一旦习惯看到人生的黑暗面，就会刻意去寻找黑暗的那一面，而忽略掉光明的一面，我们自然就会被消极的世界所包围。多计算一下自己已拥有的，我们会发现每个人都是富人。

贪婪总是幸福的大敌。要想真正获得幸福，就要学会淡定，学会知足。你的人生是贫穷还是富有，是黑白还是彩色，都在于你自己。如果你能接受自己所有的缺憾，接收这份不完整的生命赐予，那么你就能更快乐地活着。对于生命的苦难，我们不能把它当成是"谁"的错。你总去看他人的优越面，心中的怨恨就愈增。衡量生活，别用过长的尺子，接受现实，相信我已富有、已完美，生命将无憾。

要懂得欣赏自己的生活，让自己活得随心所欲。你能改变什么让自己感到愉快，那就作一

些改变，不过，如果改变了以后会让自己不愉快的话，那么不管有多少人改变，也不应该盲从去做。即使你已经知道改变以后会很好，但自己无力改变的话，也不应该勉强去做，那些让自己觉得不满意的地方，倒不如尽量忽略。要接受自己所谓不完美的地方，没有必要勉强自己变得完美。

一个婴儿刚出生就夭折了，一个老人寿终正寝了，一个中年人暴亡了。他们的灵魂在去天国的途中相遇，彼此诉说起自己的不幸。

婴儿对老人说："上帝太不公平，你活了这么久，而我等于没活过。我失去了一辈子。"

老人回答："你几乎不算得到了生命，所以也就谈不上失去。谁受生命的赐予最多，死时失去的也最多。长寿非福也。"

中年人叫了起来："有谁比我惨！你们一个无所谓活不活，一个已经活够数，我却死在正当年，把生命曾经赐予的和将要赐予的都失去了。"

他们正谈论着，不觉到达天国门前，一个声音在头顶响起："众生啊，那已经逝去的和未曾到来的都不属于你们，你们有什么可失去的呢？"

三个灵魂齐声喊道："难道我们中间没有一个最不幸的人吗？"

上帝答道："最不幸的人不止一个，你们全是，因为你们全都自以为所失最多。谁被这个念头折磨，谁就是最不幸的人。"

不知满足不知感恩的人，永难得到幸福，就如上文中的三个灵魂一样。其实我们对自己不苛求，我们又怎么知道别人一定比自己好？事实上每个人都有令人羡慕的东西，也有自己缺憾的东西，没有一个人能拥有世界的全部，重要的在于自己的内心感觉。那些心态平和的人也许生活中物质的享受并不比任何人好，只是他能接受自己，觉得自己好而已。

现实生活中，许多人都习惯于把自己和别人相比，殊不知在你拿自己的短处与别人的长处相比时，别人也在羡慕你的长处。其实，人应该学会知足，知足才是幸福和快乐的源泉。

上帝在天庭里闲得无聊，突然想到了一个好玩的主意："如果让世界上的万物再选择一次，大家都想要做什么呢？"于是，他让天使去办这件事情，而天使最后带回来的答案确实让上帝大吃了一惊。

猫说假如让它再活一次，它要做一只鼠。它认为自己偷吃主人一条鱼，会被主人打个半死。而老鼠可以在厨房翻箱倒柜，大吃大喝，人们对它却无可奈何。

老鼠说假如让它再活一次，它要做一只猫，吃皇粮，拿官饷，从生到死由主人供养，时不时还有老鼠给它送鱼送虾，很自在。

猪说假如让它再活一次，它要当一头牛，生活虽然苦点儿，但名声好。而它们似乎是傻瓜懒蛋的象征，连骂人也都要说蠢猪。

牛说假如让它再活一次，它愿做一头猪。它认为它自己吃的是草，挤的是奶，干的是力气活，有谁给它评过功、发过奖？做猪多快活，吃罢睡，睡罢吃，肥头大耳，生活赛过神仙。

最让上帝觉得不可思议的是人的回答。

男人说假如让他再活一次，他要做一个女人，可以撒娇邀宠、可以当公主、可以当妃子、可以当太太……最重要的是可以支配男人，让天下所有的男人都拜倒在她的石榴裙下。

不少女人都说假如让她再活一次，一定要做个男人，可以蛮横、可以冒险、可以当皇帝、可以当王子、可以当老爷、可以当父亲……最重要的是可以驱使女人。

上帝看完，大失所望："这些家伙只知道盲目攀比，太不知足了！哎，还是一切照旧吧！"

有位哲人说："与他人比是懦夫的行为，与自己比是英雄。"这句话乍一听不好理解，但细细品味，却大有道理。在我们的身边，也有很多人羡慕他人的生活，羡慕别人有显赫的家庭，羡慕那些明星、名人，天天淹没在鲜花和掌声中，名利双收，以为世间苦痛皆与他们无缘。可是俗话说，人生失意无南北，宫殿里也有悲恸，瓦屋同样也会有笑声。只是，平时生活中无论是别人展示的，还是我们关注的，总是风光的一面、得意的一面。

如果我们认真分析别人表现杰出的地方，从对方的表现看出成功的端倪，收获最多的其实还是自己。这种心态，并非想和对方一较高下，而是向对方虚心学习。这个对象不管是谁，只要你愿意仔细观察，一定可以看见别人成功的关键所在。

有智慧的人不会用太长的标尺去要求自己，衡量生活。他们会把眼光放在自己的身上，多花心力去提高和完善自己，这样的生活一定会多一份满足，多一份悠然，多一份幸福。

一般人不能领略这个尘世生活的乐趣，那是因为他们不深爱人生，把生活弄得平凡、刻板，而无聊。

——林语堂　曾任北京大学教授，中国当代著名学者、文学家、语言学家。

7. 不为物累，洒脱生活

印第安人酋长对他的臣民们说："上帝给了每个人一杯水，于是，你从里面饮入了生活。"是的，生活确实就是一杯水，杯子的华丽与否显示不了一个人的贫与富。但杯子里的水，清澈透明，无色无味，对任何人都一样。所有人都有权利在水中加盐、加糖等别的东西，这是每个人的生活权利，没有人能够剥夺。但必须适可而止，因为杯子的容量有限。

生活当中，有很多人为了让自己的这杯水色香味俱佳而往里面加着各种各样的佐料，诸如爱情、友情、金钱、喜、怒、哀、乐等，所以他们都感到活得非常"累"。然而，许多人仍然自愿地承担着这种重量，当各式各样的诱惑接踵而至，欲望的雪球越滚越大，最终使整个人生陷入混乱，难以解脱。

我们都知道这样一个故事：

一只狐狸发现一个结满果实的葡萄园，可是它太胖了穿不进栅栏。于是它饿了三天让自己瘦下来。终于进来了，狐狸尽情享受美味的果实。可是，一顿饱餐之后，它发现自己又出不去了，只好又三天三夜不吃不喝。

人生何尝不是如此？赤裸裸地来，赤条条地走，没有人能带走一生经营的财富与盛名。生活中，有多少人也像这只钻进钻出的狐狸，为了自己心中的"葡萄"透支着自己的身体与精力，最后终于因这串葡萄而失去了人生的整个田野。

有位国王，天下尽在手中，应该没有什么不满足的了，但事实并非如此。国王自己也纳闷，为什么对自己的生活还不满意，尽管他也有意识地参加一些有意思的晚宴和聚会，但都无济于事，总觉得缺点什么。

一天，国王起个大早，决定在王宫中四处转转。当国王走到御膳房时，他听到有人在快乐地哼着小曲。循着声音，国王看到是一个厨子在唱歌，脸上洋溢着幸福和快乐。国王觉得很奇怪，他问厨子为什么如此快乐。

厨子答道："陛下，我虽然只不过是个厨子，但我一直尽我所能让我的妻小快乐，我们所需不多，头顶有间草屋，肚里不缺暖食，便够了。我的妻子和孩子是我的精神支柱，而我带回家哪怕一件小东西都能让他们满足。我之所以天天如此快乐，是因为我的家人天天都快乐。"

听到这里，国王让厨子先退下，然后向宰相咨询此事。宰相答道："陛下，我相信这个厨子还没有成为99一族。"

国王诧异地问道："99一族？什么是99一族？"

宰相答道："陛下，想确切地知道什么是99一族，请您先做这样一件事情，在一个包里，放进去99枚金币，然后把这个包放在那个厨子的家门口，您很快就会明白什么是99一族了。"

国王按照宰相所言，令人将装了99枚金币的布包放在了那个快乐的厨子家门前。

厨子在回家的时候发现了门前的布包，好奇心让他将包拿到房间里。当他打开包，先是惊诧，然后狂喜：金币！全是金币！这么多的金币！厨子将包里的金币全部倒在桌上，开始查点金币，99枚，厨子认为不应该是这个数，于是他数了一遍又一遍，的确是99枚。他开始纳闷：没理由只有99枚啊？没有人会只装99枚啊？那么那一枚金币哪里去了？厨子开始寻找，他找遍了整个房间，又找遍了整个院子，直到筋疲力尽，他才彻底绝望了，心中沮丧到了极点。他决定从明天起，加倍努力工作，早日挣回一枚金币，以使他的财富达到100枚金币。

由于晚上找金币太辛苦，第二天早上他起来得有点儿晚，情绪也极坏，对妻子和孩子大吼大叫，责怪他们没有及时叫醒他，影响了他早日挣到一枚金币这一宏伟目标的实现。他匆匆来到御膳房，不再像往日那样兴高采烈，既不哼小曲也不吹口哨了，只是埋头拼命地干活，一点儿也没有注意到国王正悄悄地观察着他。

看到厨子心绪变化如此巨大，国王大为不解，得到那么多的金币应该欣喜若狂才对啊。他再次询问宰相。

宰相答道："陛下，这个厨子现在已经正式加入99一族了。99一族是这样一类人：他们拥有很多，但从来不会满足，他们拼命工作，为了额外的那个'1'，他们苦苦努力，渴望尽早实现'100'。原本生活中那么多值得高兴和满足的事情，因为忽然出现了凑足100的可能性，一切都被打破了，他竭力去追求那个并无实质意义的'1'，不惜付出失去快乐的代价，这就是99一族。"

我们之所以始终难以做到淡定，就是因为我们的心灵总是为外物所缠绕，生活中的事情都能够撼动我们的内心，而内心的不宁静又使得我们外在的行为上也不安定。而外在行为的不安定又再一次造成内心的波动。

不甘心、嫉妒、愤怒、爱恨、得到等情绪，这些情绪的载体就是现实中的种种事物。如此往复循环下去，我们将会遗失生活中最美好的事物，使自己一生难以超脱，在外物的压力下筋疲力尽。

一个饱读诗书的秀才去山上找老禅师聊天，在路上的时候，看到一件有趣的事情，就想用这件事情考一考老禅师。来到禅院之后，他一边与老禅师品茗，一边悟禅机。突然，秀才冷不防地问道："什么是团团转？"

"皆因绳未断。"老禅者随口答道。

秀才听了目瞪口呆，难以置信地问："您怎么知道的呢？我在来的路上，看到一头牛被绳子穿了鼻子，挂在树上。这头牛极力想要挣脱，可是无论如何都摆脱不了，只能围着树转来转去。所以，我才拿这件事情来问您，本来我认为您没有看到，肯定答不上来，但是没想到您随口就答了出来。"

老禅师笑着说："你问的是事，我回答的是理。你问的是牛被绳子束缚而不得解脱，我答的是人心被俗物所纠缠不得超脱。一理通百事啊。"秀才恍然大悟！

在人的一生中，有些重量是你心甘情愿承受的，比如爱情、亲情，有些重量是你不得不承受的，比如责任、义务，而有些重量则是你无论如何都不能承受的，比如私欲。人活着应该让别人因为你活着而得到益处，而不是只为了满足自己的私欲，每当你往欲望的篓子里多扔一块小石子，你的脊背就不得不因此弯曲一次，最终欲望的重量让你只能匍匐于地，

过完庸俗的甚至可鄙的一生，私欲就成了你唯一能为自己写下的墓志铭。

属于我们的生活之水，当我们慢慢啜饮的时候，才能尝到它的味道，其中滋味，各人自知。而且每个人都只有一杯水，水喝完了，杯子便空了。因此，我们不要为外物所累，不在生活的水杯中加入太多的东西。这样，我们才能洒脱生活，为生活描绘出完美的色彩。

第四章　淡定从容才能走远

只有登上山顶，才能看到那边的风光。

——徐志摩　曾任北京大学教授，现代诗人、散文家。

1. 得意时淡然，失意时坦然

有位哲人说："人这一生不可能顺顺利利，有得意必有失意，有快乐必有痛苦，有欢笑必有眼泪。"其实，人生之路就像天气一样。天气不可能总是风和日丽，艳阳高照，也有风雨交加，电闪雷鸣的时候。不可能晴朗的天气你就享受，恶劣的天气你就回避。不管人生有什么样的风风雨雨，要学会坦然面对，要学会淡然承受。因而做到"得意时淡然，失意时坦然"对每个人来说都非常重要。

心态的平和能使一个人作出正确的决断，能够看到别人的优点，也看清自己的不足。懂得用一生践行淡然之道的人，必是一个拥有生活智慧的人。"安禅何必须山水，灭却心头火自凉。"生活就是心灵的修炼场，凡事顺其自然，遇事处之泰然，得意之时淡然，失意之时坦然，艰辛曲折必然，历尽沧桑了然，方是修身养性之道。

淡然并非平庸，而是随性；坦然不是不思进取，而是低调处理人生之事，以平和的心态去面对人生，以怡性怡情的胸襟去享受生活。花开任其绽，云散任去飘，得意时不忘我，失意时泰然恬淡，以豁达的心来体会人生的真谛。

"中国旧小说里，经常有一句话，说'福无双至，祸不单行'。"回想起人生中最痛苦的经历，冯友兰如是说。

20世纪六七十年代正是北大动乱的时候，一切都变得超乎想象的混乱，正当此时，冯友兰的身体出现了严重的问题，必须要及时手术。然而，原本两个步骤的手术，在进行了第一个步骤之后，冯友兰突然被赶出了医院。他不得不拖着插在身体里的管子，继续接受无数狂热者的折磨。

冯友兰这样的经历，单单只是听闻便足以震撼了，更何况是亲身体会。但冯友兰挺过来了，他熬过了那段不堪回首的岁月，盼来了晚年的恬淡时光。他之所以能坚持着走过来，除了坚毅的信仰与对哲学的热爱之外，还因为他相信"福兮祸所至，祸兮福所倚"的道理。

世间之事确实如此，很多时候都是和硬币一样，集正反面于一身的。牵牛花靠攀附在篱笆架上成长，有人贬斥它是软骨头，没有人格，可悲；也有人赞美它能利用他物发展自己，开花结果，成就一番事业，可喜。

小草与庄稼争肥料，争地盘，影响庄稼生长，农民把它斩草除根。但它生命力极强，高山、石隙、洼地，都茁壮成长。人们常用"疾风知劲草""野火烧不尽，春风吹又生"来赞颂它。在这个祸福并行的世间，任何事情都有它的两面性，关键是看你如何从不利的一面当中看到有利的一面。

面对成功需要淡然以对，面对失败更要淡然以对。经历过千辛万苦，最终换来的却是失败，这对任何人来说都是痛苦的。但是，即使再痛苦，也要学着用淡然的态度来看待它。那些取得巨大成就的人物，都是从失败中走出来的。在面对失败的时候，他们都选择了用一颗平常心来对待。

一天夜里，一场雷电引发的山火烧毁了美丽的“万木庄园”，这座庄园的主人迈克陷入了一筹莫展的境地。面对如此大的打击，他痛苦万分，闭门不出、茶饭不思、夜不能寐。

转眼间，一个多月过去了，年已古稀的外祖母见他还陷入悲痛之中不能自拔，就意味深长地对他说：“孩子，庄园成了废墟并不可怕，可怕的是，你的眼睛失去了光泽，一天一天地老去。一双老去的眼睛，怎么能看得见希望……”

迈克在外祖母的说服下，决定出去转转。他一个人走出庄园，漫无目的地闲逛。在一条街道的拐弯处，他看到一家店铺门前人头攒动。原来是一些家庭主妇正在排队购买木炭。那一块块躺在纸箱里的木炭让迈克的眼睛一亮，他看到了一线希望，急忙兴冲冲地向家中走去。在接下来的两个星期里，迈克雇了几名烧炭工，将庄园里烧焦的树木加工成优质的木炭，然后送到集市上的木炭经销店里。

很快，木炭就被抢购一空，他因此得到了一笔不菲的收入。他用这笔收入购买了一大批新树苗，一个新的庄园初见规模了。几年以后，“万木庄园”再度绿意盎然。

很多时候，一个人的苦乐成败，不在于外物的左右，而在于自己的心态和看待世界的角度，庄园烧毁了并不可怕，可怕的是心灵也成了废墟。面对人生的得意和失意，做事心态很重要，要时时保持内心平和，得意时不要过分骄傲。适度的骄傲能增强自信心，但是过分的骄傲则像前进路上的大石，使你失去进一步发展的机会，这就如狂放地饮酒，没有节制，酒多到“濡其首”，就会危及自身的前途。

一人若不能坦然面对生活中的不如意，就会很容易被困难击倒。而一个能够坦然面对困难的人，能够放下心中的负担，反倒可以无往不胜。其实，沮丧的面容、苦闷的表情、恐惧的思想和焦虑的态度，是我们缺乏自制力的表现，是你不能控制环境的表现。它们是你的敌人，你要把它们抛到九霄云外。面对得意和失意，都能从容面对，这样才算达到了一种较高境界。

世间没有死胡同，就看我们如何去寻找出路。正视不如意之事，不在失意面前退缩，自然不会无路可走。得意是一位贫乏的教师，它能教给我们的东西很少；在失意的时候，我们学到的东西才最多。所以，不要为自己所没有的东西苦恼，能享受自己现在所拥有的人，才是最聪明的。

我们不妨学着坦然一点儿，坦然面对一切得到和失去，坦然面对一切成功和失败。我坦然，于是我心美丽；我心美丽，于是人生跟着美丽。坦然，是一份快乐，是一种潇洒；是一种失意后的乐观，是沮丧时自我的一种调整；是一种看淡一切功名利禄的成熟，也是平淡中的一份自信。

在人的一生中，许多的成败与得失，并不是我们都能预料到的，很多的事情也并不是我们都能够承担得起的。很多时候，得未必是好事，失也未必是坏事。但是，只要我们努力去做，求得一份付出后的无愧于心，便会得之淡然，失之亦坦然。

“最难风雨故人来”，阴森森的天气使我们更感到人世温情的可爱，替从苦雨凄风中来的朋友倒上一杯热茶时候，我们很有放下屠刀，立地成佛子的心境。“风雨如晦，鸡鸣不已”，人类真是只有从悲哀里滚出来才能得到解脱，千锤百炼，腰间才有这一把明晃晃的钢刀，“今日把示君，谁为不平事。”

——梁遇春　曾在北京大学任教，著名散文家、语言学家。

2. 从容是一种心灵优势

《庄子·内篇》有言曰：“人莫鉴于流水，而鉴于止水。唯止能止众止。”人为什么不能鉴于流水，因为流水不是平的，只有止水才能鉴人。水平不流，如止水澄波，能够做到昼夜都在止

水澄波中，便是淡定从容的境界所在。

老子说："治大国若烹小鲜。"意思是说，治理一个很大的国家，像炖一条小鱼一样简单。传说舜在位时，弹琴赋诗，从容儒雅，把天下治理得很好。人生也一样。每一个人都可以有无限多样的选择。人们似乎应该去更好地选择，选择去过一种更适然、更从容、更惬意的生活。

从容是一种气质，一种修养，一种境界，是一种充满内涵的心灵优势。安之若素、沉默从容，往往比气急败坏、声嘶力竭更显涵养和理智。从容可以沉淀出生活中的浮躁，过滤出浅薄粗率等人性的杂质，可以避免许多鲁莽、无聊、荒谬的事情发生。

有这样一则故事：

下雨了，大家都匆匆忙忙往前跑。唯有一人不急不慢，在雨中踱步。

旁边跑过的人十分不解："雨这么大，你怎么不快些跑？"

此人缓缓答道："急什么，前面不也在下雨吗？"

从某种角度看，当人们在面临风雨匆忙奔跑之时，那个淡然安定欣赏雨景的人，其实深谙从容的生活智慧。在现代都市竞争的人性丛林，从容淡定是一种难以达到的大境界，别人都在杞人忧天、慌不择路，只有他镇定从容。

庄子在《逍遥游》中说："朝菌不知晦朔，蟪蛄不知春秋，此小年也。"意思是说，树根上的小蘑菇寿命不到一个月，因此它不理解一个月的时间是多长；蝉的寿命很短，生于夏天，死于秋末，它自然不知道一年当中有春天和冬天。它们的生命都是短暂的，或许一般人觉得它们可怜，然而，那些生命即使活了几秒钟，也觉得自己活了一辈子，它们有它们自己的快乐。人生也是如此，每个人都有自己的活法，感受的境界也各不相同，其实不必计较太多，只要我们能够从容生活，感受到生命中的快乐就行。

唯有境界从容，才不会眼热权势显赫，不奢望金银成堆，不乞求声名鹊起，不羡慕美宅华第，因为所有的眼热、奢望、乞求和羡慕，都是一相情愿，只能加重生命的负荷，增加心灵的浮躁，而与豁达康乐无缘。

老僧的一位老友来拜访他，吃饭时，他只配一道咸菜。

老友忍不住问他："这样不会太咸吗？"

老僧回答道："咸有咸的味道。"

吃完饭后，老僧倒了一杯白开水喝。

老友又问："白水过于平淡了吧？"

老僧笑着说："白水虽淡，可是淡也有淡的味道。"

漫漫人生路，需要品尝各种滋味，咸菜的咸与白水的淡就像人生中遇到的不同情境与事件，超越了咸与淡的分别，才能真正品味到咸的恰到好处与淡的至纯至真。

心灵与外物一经碰触就再也难以分开，这正是造成我们人生苦难的根源。或许我们可以尝试着在年轻的时候，就摆脱外物的纠缠，尝试着去放松，给自己的心灵腾出一片空间，让自己能够平和地面对现实生活中的种种，减轻不满足、不平衡带来的负担。当我们真正懂得了从容是一种心灵的优势，能够淡然面对生活的时候，无论过着怎样的生活，我们都能从正在拥有的生命中感受到淡淡的幸福。

梁实秋是近代最负盛名的作家和翻译家，他翻译的《莎士比亚全集》至今是汉英翻译教学中的典范。和同时期的文人大多参与政治不同，梁先生对政治的态度是规避三舍，他一再强调文学和文人应该保持独立的思想和生活，尽量去掉阶级性。

在北大教书的时候，同事朋友或多或少都卷入了党派争端，但梁先生始终两耳不闻窗外事，一心过他从容质朴的生活，上课、听戏、下馆子、游园子，从来不将自身和政治挂上钩，无论是身边哪位同事又高升进政务院了，抑或是自己的哪位知己又收到某政府机构的邀请了，梁先生都装作不知。观其一生，这种淡然从容的生活志趣梁先生从未改变过。

也正因为有这样的心态，梁先生才在旁人都忙于世俗杂务的时候，能够潜心于书斋，把精力

放在提高文化修养上面，他先后发表的《雅舍小品》等散文著作开创了一股清新的文风，成为后世争相效仿的对象。

一个人所处的环境无论是多么的荒凉或不和谐，或者一个人的生活条件是多么的艰难，这都无关紧要。在每个人的体内都有着巨大的潜能，这使他能在每一次暴风雨和外在不利环境的重压下保持真诚和平静，他是自己的主人。他可以这样指导他的思想，甚至达到了“不以物喜，不以己悲”的境界。这样，任何事物都无法破坏他对天赐的巨大潜能的开发和利用。

人生是不可避免的“劳生”，但“劳生”更要“徐生”。许多人忙碌了一辈子，究竟为谁辛苦为谁忙？到头来自己都无法回答。其实，真正的动，是明明白白又充满意义的“动之徐生”，心平气和，才能生生不息。“动之徐生”是做人做事的法则，道家要人做一切事都不暴不躁、不乱不浊，一切悠然“徐生”，态度从容，怡然自得。

许多人一世“劳生”，从来不知“徐生”的从容，其实他们陷入了人生的误区，无法自拔。心无旁骛，只做自己该做的，面对纷杂世俗之事，一笑而过，笑看世间风云变幻，只求从从容容、平平淡淡，因此，看到的又是山水的本来面貌。真正的做人与处世之道便在其中：人本是人，不必刻意去做人；世本是世，无须精心去处世。

如今的社会，每个人都奔波劳碌，疲于奔命，早已忘却了“从从容容才是真”的人生真谛。青山不改，细水长流，“动之徐生”，从容便是。生命的原则若是合乎“动之徐生”的原则，便能够营魄合一、持盈保泰。

从容是一种心灵优势，从从容容才是真。生命中的许多东西是不可以强求的，那些刻意强求的东西或许我们终生都得不到，而我们不曾期待的灿烂会在我们的淡泊从容中不期而至。在漫长的人生旅途中，我们只有做到了平淡、坦然，方能心态平和，恬然自得，达观进取，笑看风云。

人要有出世的精神才可以做入世的事业。现世只是一个密密无缝的利害网，一般人不能跳脱这个圈套，所以转来转去，仍是被利害两个大字系住。在利害关系方面，人己最不容易调协，人人都把自己放在首位，欺诈、凌虐、劫夺种种罪孽都种根于此。

——朱光潜 曾担任北京大学教授、中国美学家、文艺理论家、教育家、翻译家。

3. 以出世心做人，以入世心做事

中国文人在谈论理想人格时，总是离不开两个词：出世与入世。在人们的思想意识里，出世与入世的思潮永远泾渭流变，枝蔓衍生，成为思想精神文化上的两难选择。特别是在封建时代的文人们，要不选择精神上的困顿，要么远离官场，潇洒自在。

陶渊明因看不惯官场黑暗而退隐江湖，选择了出世，并且没有再回来，即使他有过想法。也有入世成就霸业，急流勇退般出世的人，例如范蠡。相传范蠡帮勾践报仇之后，便弃官从商，富而有德，人称“陶朱公”。而这个世界上，真正像范蠡那样的人不在多数，大多都是像李白、李商隐这样的人，郁郁不得志，无处退隐。

出世与入世，换一种说法其实就是看透进退的玄机。古人讲进退，是指做官还是退隐的问题。明代理学大师薛文清说：“进将有为，退将自修。君子出处，唯此二事。”这是古人的进退观，正是“穷则独善其身，达则兼济天下”。最高明的智者会在出世和入世间进退自如，不受名利的束缚，既能全身，又能成就大业。梁漱溟就是这一方面的典型代表。

梁漱溟先生说：“挺然是有精神，站立得起。安详则随时可以吸收新的材料，因为在安详悠闲时，心境才会宽舒；心境宽舒，才可以吸收外面材料而运用融会贯通。”

梁漱溟先生到北大讲学后，便开始研读儒家经典。他发现佛学只言苦，而儒家却讲乐。这两者的矛盾迫使他去寻求答案。这时，少年中国学会邀请他去做关于宗教问题的演讲。这件事情在以前本是很容易的，但现在他“写不数行，涂改满纸，思路窘涩，头脑紊乱”。

于是，他放下笔，在《东崖语录》中看到“百虑交锢，血气靡宁”这句话才蓦然惊醒。

正是这件事情，促使他后来重返儒家。

梁漱溟先生认识到自己在散乱暴躁的心境之下，很难认真地去做好每件事情。所以，他选择放下了手头之事，在平和的心境下确立了自己的“精神”——放弃出世，回归儒家。

中国历史上还有一位幸运者，他就是诸葛亮，诸葛亮的人生只有短短的54年，他出山辅佐刘备的时候，刚好近而立之年，正是人生大好时光。隆中对成了他人生的分界线。他有两句名言，一句是“淡泊以明志，宁静而致远”，另一句是“鞠躬尽瘁，死而后已”。分别代表了他前后半生的精神。诸葛亮是先出世，后入世的。前半生避世草堂之中，躬耕于南阳，博览群书，拥有经世致用的才能，同时在身体力行中，养成淡泊名利的人生态度。前半生为后半生打好了基础，所以他既不会苟活于乱世，也不求闻达于诸侯。

诸葛亮所拥有的人生，的确令人向往。现在面对出世与入世，很多人无从选择，往往会从这一面走到那一面。

其实每个人都有自己的人生，要走的人生路也不可能相同，所以什么样的生存方式都是正确的，只是不要自寻烦恼就是了。毕竟出世与入世只不过是生活方式不同而已。入世却能够不恋世，便是心出家，再经过生活的锤炼而愈发炉火纯青，才会有真正的觉悟。出世却持名利心，不仅不能有助于解脱，反而会影响道心，更堕地狱！

禅宗有个说法叫出离心，是以出世之大愿，做入世的事业，也就是“以出世的态度做人，以入世的态度做事”。朱光潜先生也曾用这句话评价弘一法师，即“以出世之精神，做入世之事业”。

印度有一位智者，学识渊博，德高望重，他有一个小徒弟，天资聪颖，却总是怨天尤人。

这天，徒弟又开始抱怨，智者对他说：“去取一些盐来。”徒弟不知何意，疑惑不解地跑到厨房取了一罐盐。

智者让徒弟把盐倒进一碗水里，命他喝下去，徒弟不情愿地喝了一口，苦涩难耐，智者问：“味道如何？”

徒弟皱了皱眉头，说：“又苦又涩。”

智者笑了笑，让徒弟又拿了一罐盐和自己一起前往湖边。

智者让徒弟把盐撒进湖水里，然后对徒弟说：“掬一捧湖水喝吧。”

徒弟喝了口湖水，智者问：“味道如何？”

徒弟说：“清爽无比。”

智者又问：“尝到苦涩之味了吗？”徒弟摇摇头。

智者语重心长地对他说：“人生中的许多事情如同这罐盐，放入一碗水中，你尝到的是苦涩的滋味，放入一湖水中，你尝到的却是满口甘爽。让自己的心变成一湖水，自然尝不到人生的苦涩。”

做人做事，都应如此，莫让心局限在一个狭小的空间，心如大海，便可达到出世的境界。但最完美的人生并不是一味地追求出世，而是以出世心做入世事。

以出世的心态做人，以入世的心态做事。常怀出世之心，功名利禄才能看得淡、愤懑幽怨才能放得下；常怀入世之志，满腔抱负才能展得开、生命之翼才能飞得起。做人当如隐士，在滚滚红尘中淡泊明志，羽扇纶巾，泰山崩于前而面不改色；做事当如战士，在人生战场上披坚执锐，长剑既出，虽千万人吾往矣！

具体说来，人活着要做事，要谋生，不论是为自己，还是为社会，都来不得半点虚妄。一个人一生能看到几次日出日落的景致？因此主要还是得珍惜，绝不能虚度光阴。要每日都过得充

实、有意义，有益于人，也有益于己。

积极地做好眼前的每一件事，不悲观，不厌世，一步一步坚定地向前走去。明知愈走愈接近那谁也无法逃避的终点，也坚定地前行。这样的人生，是摆脱了大悲苦，拥有大欢喜的人生。

生是一种偶然，由父母至祖父母至高祖父母，你想，有多少偶然才能落到你头上为人。上天既然偶然生了你，所以要善待生，也就是要善待人。

——张中行　曾在北京大学任教，著名学者、哲学家、散文家。

4. 忘记怨恨，淡然面对

屠格涅夫曾说过这样一句话："生活过，而不会宽容别人的人，是不配受到别人的宽容的。但是谁能说是不需要宽容的呢？"的确，我们每天都在生活，过错总是在所难免的，但是我们仍然可以将生活继续下去，是因为别人总是用一种宽容心态在包容我们的过错。而我们所能作出的回应，就是用同样的宽容去面对自己遇到的人和事。

在人生的旅程中，我们总会遇到很多不如意，也难免会遇到怨恨。怨恨就像海水，喝得越多，就越觉得口渴难耐。可是，我们应该怎样去对待呢？生活中，很多人不懂得如何去对待爱恨情怨，所以在一定时候活得很累，总有不能淡然面对的事情，其实这都是在跟自己过不去。面对怨恨时，应学会忘记，淡然面对。

释迦牟尼说："以恨对恨，恨永远存在；以爱对恨，恨自然消失。"人生就像是一块肥沃的土地，它既种植希望和成功，也会播种仇恨，但最好不要在人生中播散这种仇恨的种子。生活的经验告诉我们，不管我们的理由如何，怀恨总是不值得的。学会忘记怨恨，淡然面对，即便他们曾给我们带来无尽的痛苦。当宽恕的行为一旦产生，我们的内心便会获得永远的安宁与平静，原谅别人的同时，也放过了自己。

人活在世上，生死爱恨一念间，就这么短短的一辈子，一去不会再回，究竟能容纳下多少怨恨？总把怨恨放在心头，就不会拥有快乐的生活。社会本来就复杂多变，人与人之间多一点儿美好，少一点儿怨恨，快乐就会在心头荡漾，我们的生活也就幸福很多。

曼德拉因为领导反对白人种族隔离的政策而入狱，白人统治者把他关在荒凉的大西洋小岛罗本岛上27年。当时，白人统治者对他进行了残酷的虐待。

罗本岛上布满岩石，到处是海豹、蛇和其他动物。曼德拉被关在总集中营一个"锌皮房"，平时打石头，将采石场的大石块碎成石料。有时他还要下到冰冷的海水里捞海带，有时也干采石灰的活儿——每天早晨排队到采石场，然后被解开脚镣，在一个很大的石灰石场里，用尖镐和铁锹挖石灰石。因为曼德拉是要犯，看管他的看守就有3人。他们对他并不友好，总是寻找各种理由虐待他。

1991年，曼德拉出狱当选总统以后，他在就职典礼上的一个举动震惊了整个世界。

总统就职仪式开始后，曼德拉起身致辞，欢迎来宾。他依次介绍了来自世界各国的政要，然后他说，能接待这么多尊贵的客人，他深感荣幸，但他最高兴的是，当初在罗本岛监狱看守他的3名狱警也能到场。随即他邀请他们起身，并把他们介绍给大家。

曼德拉的博大胸襟和宽容精神，令那些残酷虐待了他27年的白人汗颜，也让所有到场的人肃然起敬。看着年迈的曼德拉缓缓站起，恭敬地向3个曾关押他的看守致敬，在场的所有来宾以至整个世界，都静下来了。

后来，曼德拉向朋友们解释说，自己年轻时性子很急，脾气暴躁，正是狱中生活使他学会了

控制情绪，因此才活了下来。牢狱岁月给了他时间与激励，也使他学会了如何处理自己遭遇的痛苦。他说，感恩与宽容常常源自痛苦与磨难，必须通过极坚韧的毅力来训练。

获释当天，他的心情平静："当我迈过通往自由的监狱大门时，我已经清楚，自己若不能把悲痛与怨恨留在身后，那么我其实仍在狱中。"

海阔天空来自于宽容大度，山高水长来自于淡然面对。对于不幸，与其委靡不振，一味地怨憎，不如淡然面对，主动化解痛苦，达到一种真正的不怨恨任何人的境界。生活中，忘记怨恨，记住恩惠，不仅仅是一种美德，也是能让我们生活得更美好、更愉快的秘方。

忘却过去的疼痛才能好好生活，如果我们一直怀抱仇恨而生活，只会激化矛盾，酿成大祸。只有将恨意化解，才能让紧张的气氛化作脉脉温情。大度一些，宽容一些，做到不惊不扰，反而会让我们拥有平静而快乐的生活。

人有自由意志，每个人的心中都会有人性与兽性的争斗。即便兽性暂居上风，但终究敌不过人性，这便是人之所以为人的原因。内心的对决始终在进行，面对兽性的暂时得逞，我们最需要做的便是用人性的慈悲之心去宽恕。

实际上，忘记仇恨，还是关爱他人、关爱世界，都是我们面对人生的一种方式。人人都有不足，事事都有缺憾，但是瑕不掩瑜，只要我们忘记仇恨，不刻意追求完美，我们就能从中发现自己喜欢的东西，从而拥有更加丰富而美好的真实生活。

只有知道如何停止的人才知道如何加快速度。

——俞敏洪

毕业于北京大学英语专业，新东方学校创始人。现任新东方教育科技集团董事长兼总裁。

5. 冲动只会让事情变得更糟

剑桥大学托马斯·沃森教授说过这样一句话："人生要获得成功，有两种能力是不可或缺的，即思维能力和行动能力。二者相辅相成，缺一不可。"光有行动没有冷静的头脑是不行的。行动中最重要的就是冷静，沉着、冷静能够使你的头脑变得更加清晰、更有智慧，从而使你的行动能够达到预期的目的。

千百年来，古人对医治"躁"病妙法良多，比如"处事最当熟思缓处"，告诉人们遇事进行处理，最佳做法是深思熟虑和延宕一下再办；"安详是处事第一法"，是说不急不躁是处理事物的最好方法；"多躁者，必无沉潜之识"，是说过分浮躁之人，一定没有深刻的认识；这些格言警语，无不渗透着先人的卓见哲思。其实，具有理性控制力的人，反映了一种涵养和心态。心态良好，就不会去计较一些不必计较之事。

冷静也是克服冲动的良药，我们要变"热处理"为"冷处理"，才能把冲动克服在即将发生之时，最坏也能把冲动解决在已经发生之后。只有让心的容量变得更大，只有让心的韧性变得更强，我们才能管制住"冲动"这头野马，才能在生活和投资中享受收获的快乐。

皮索恩是古代的一个品德高尚、受人尊敬的军事领袖。

一次，一个士兵侦察回来，没能说清楚跟他一起去的另一个士兵的下落。皮索恩愤怒极了，当即决定处死这个士兵。就在这个士兵被带到绞刑架前时，失踪的士兵回来了。

但结果出人意料：皮索恩由于羞愧更加暴怒，于是将两个人都处死了。

理智是灵魂的高贵所在，如果人们任由灵魂自我伤害而不进行干预，则会对自身造成很大的伤害。我们在冲动情绪的支配下很容易丧失理智，失去心灵的安宁。

冲动难免发生，但只要我们能在冲动发生时克服了它，或是在冲动发生后解决了它，那么冲动就不再可怕，更不会有可怕的结果发生。面对冲动，我们需要的是一种"泰山崩于前，我自岿

然不动”的冷静心态，而不是一种让自己迷失方向的紧张情绪。

一个穷人从倒了的墙里挖出了一坛金子，他一夜暴富。有了钱之后这位穷人想让自己变得更聪明一些，于是，他就向一位老人诉苦，希望老人能指点迷津。

老人告诉他：“你有钱，别人有智慧，你为什么不用你的钱去买别人的智慧呢？”

于是他就来到城里，见到一个智者，就问道：“你能把你的智慧卖给我吗？”

智者答道：“我的智慧很贵，一句话100两银子。”

那个穷人说：“只要能买到智慧，多少钱我都愿意出！”

于是那个智者对他说道：“遇到困难不要急着处理，向前走三步，然后再向后退三步，往返三次，你就能得到智慧了。”

“智慧这么简单吗？”穷人听了将信将疑，生怕智者骗他的钱。

智者从他的眼中看出他的心思了，于是对他说：“你先回去吧，如果觉得我的智慧不值这些钱，那你就不要来了，如果觉得值，就回来给我送钱！”

当晚回家，在昏暗中，他发现妻子居然和另外一个人睡在炕上，顿时怒从心生，拿起菜刀准备将那个人杀掉。突然，他想到白天买来的智慧，于是前进三步，后退三步，做了三次，突然间，那个与妻同眠者惊醒过来，问道：“儿啊，你在干什么呢？深更半夜的！”

穷人听出是自己的母亲，心里暗惊：“若不是白天我买来的智慧，今天就错杀母亲了！”第二天，他早早地就给那个智者送钱去了。

有人说过这样的话，“人一旦发脾气，就等于在人类进步的阶梯上倒退了一步”。很多悲剧都是由于一时冲动和鲁莽造成的，如果我们遇事能够保持冷静，等了解事情真相后再作决定，那么很多悲剧就可以避免。其实，智者的方法就是让人在做事情之前有一段冷静思考的时间，穷人如他所说的做了，便在冷静中控制了自己的邪念，而最终才没有犯下不可饶恕的罪过。

生活在当下，我们难免因为一些事情而冲动。不受控制的冲动，具有很大的破坏力，同时对人的健康也有很强的杀伤力。我们在冲动时，会失去正确的判断力，理解力也会下降，容易作出一些无法挽回的错事。如果无法克制冲动，我们将必定失败；如果无法克制投资的冲动，我们将注定亏损。

因此，在生活中，随时保持平和的心态是至关重要的。在心情激动之时，应停止身体的动作，静坐下来，降低音调，心情就会自然而然稳定下来。假如感情如平波静水一般，那么火气就可以消失，这样不但节省精力，还可预防疲倦，进而使你的行动急缓有序，成为一个有涵养的人。赶快收敛你的愤怒，化戾气为祥和，这样，你才能让愤怒的火山在即将喷涌时熄灭，并转化为一种平和的力量，也能让事情向一种好的趋势发展。

人生譬如一出滑稽剧。有时还是做一个旁观者，静观而微笑，胜于自身参与一分子。

——林语堂　曾任北京大学教授，中国当代著名学者、文学家、语言学家。

6. 坐看云起，宠辱不惊

《菜根谭》里说：“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。”为人能视宠辱如花开花落般平常，才能“不惊”；视职位去留如云卷云舒般变幻，才能“无意”。“闲看庭前”大有“躲进小楼成一统，管他冬夏与春秋”之意；“漫随天外”则显示了目光高远，不似小人一般浅见的博大情怀；一句“云卷云舒”又隐含了“大丈夫能屈能伸”的崇高境界。对事对物，对功名利禄，失之不忧，得之不喜，正是“闲观落花，坐看云起”。

人生在世，谁都会遇到许多不尽如人意的烦恼事，关键是你要以一种平和的心态去面对这一切。坐看云起，就是对人对事看得开、想得开，不斤斤计较生活中的得失，超脱世俗困扰、红尘诱惑，视功名利禄为过眼烟云，有登高临风、宠辱不惊的胸怀。这样的心态，不是看破红尘、心灰意冷，也不是与世无争、冷眼旁观、随波逐流，而是一种修养、一种境界。

尘世生活中许多人追求舒适的物质享受、为人羡慕的社会地位、显赫的名声，今日的青年人追求的“时尚”，也是一种“世味”，说穿了，也不离物质享受和对“上等人”社会地位的尊崇。

世上有许多事情的确是难以预料的，成功常常与失败相伴。人的一生，有如簇簇繁花，既有红火耀眼之时，也有暗淡萧条之日。面对成功或荣誉，要像菲尔德那样，不要狂喜，也不要盛气凌人，把功名利禄看轻些，看淡些；面对挫折或失败，也就不会像《儒林外史》里的范进，乐极生悲。

人要有经受成功、战胜失败的精神防线。成功了要时时记住，世上的任何成功或荣誉，都依赖周围的其他因素，绝非你一个人的功劳。失败了不要一蹶不振，只要奋斗了，拼搏了，就可以无愧地对自己说：“天空不留下我的痕迹，但我已飞过。”这样就会赢得一个广阔的心灵空间。

生活中有些事情，静下心的时候想一下便会觉得不过如此，只是由于心理作用我们把它放大了而已，若在生活中我们能做到得而不喜，失而不忧，方可把握自我，超越自己。

在新西兰有一个牧场主，他们家有很多牧场，房子全是木头的，这样的田园生活已经延续一百多年了。牧场主家的房子前有一大株仙人掌，高大得可以伸到屋顶上去，又肥又大的仙人掌叶片会在成熟之后“啪嗒啪嗒”地落到房顶上，每年都会腐蚀房顶，把房顶砸坏，牧场主每年都要修房顶。

邻居说：“把这棵仙人掌砍掉不就行了？省得费这个事。”

而牧场的主人却说：“当我听到仙人掌落到房顶的声音，这是一种生活乐趣；当我再修房顶时，我也把它当成一种乐趣。”

还有一件更让人诧异的事情，牧场主的牧场居然有一块最好的地是荒着的，而且什么也不种，就那么荒着。别人问他：“这是为什么，多可惜的土地啊，可以种什么长什么的。”但牧场主给的回答是：“我不能种任何东西，因为我祖父有遗嘱，他让我父亲在这块地上什么都不要种，就这样荒着，我父亲给我的遗嘱上也是这样写着。我祖父说过，有一块这样的地荒着是一种美，那是一种寂静之美。”

超脱了眼前的荣辱得失，心清如水，是人生一大智慧。从失意处觅希望，从万全处见危机。猝然临之而不惊，无故加之而不怒。常思人之美，不以一眚掩大德；常思己之过，医好心病心生乐。得意不自持，失意不自失，不因为荣辱兴衰而扰乱一池清水；他人之恩，自是铭心；他人之过，却是云烟，不要为他人的作为而打翻心中的天平。一颗平常心，是荣是辱，俱不过风吹烟散，守得天开见月明。

宠辱俱平常，人生境界实不平常。事事平常，事事也不平常。无论处于何种环境下，都能做到宠辱不惊，那一定是个了不起的人，就如孔子所赞美的，不是个圣人，也是个贤人。这是智者为人处世的一种境界，同样亦是胸怀宽广之人才有的气魄。面对羞辱能够气定神闲，这需要很大的自控力，而在成功之时的谨慎与不得意忘形更需要超人的自制力。

当然，放弃荣誉并不是寻常人具有的，它是经历磨难、挫折后的一种心灵上的感悟，一种精神上的升华。

“宠辱不惊，去留无意”说起来容易，做起来却十分困难。红尘的多姿、世界的多彩令大家怦然心动，名利皆你我所欲，又怎能不忧不惧、不喜不悲呢？否则也不会有那么多的人穷尽一生追名逐利，更不会有那么多的人失意落魄、心灰意冷了。只有做到了宠辱不惊，方能心态平和；恬然自得，方能达观进取，笑看人生。

过去与将来，都是那无始无终永远流转的大自然在人生命上比较出来的程序，其中间都有一个连续不断的生命力。一线相贯，不可分析，不可断灭。

——李大钊

在北京大学组织中国第一个马克思学说研究会，无产阶级革命家、中国共产党的主要创始人之一、著名学者。

7. 冬天总会过去，春天迟早会来

19世纪英国诗人雪莱在他的最负盛名的作品《西风颂》中有这样一句诗："冬天来了，春天还会远吗？"这样简单的一句话，却给我们留下了很深的印象。我们知道，四时有更替，季节有轮回，严冬过后必是暖春，这符合大自然的发展规律。但是，在我们眼中，事物的发展也同样遵循着这一条规律。否极泰来、苦尽甘来、时来运转等成语无不反映了人们的一种美好愿望：逆境达到极点就会向顺境转化，坏运到了尽头好运就会来到。

是的，生命四季，是我们每个人都共有的，而春天更能开启人们的感情之源，心灵之泉。只要心中有阳光，一切生命将会复苏，又会是一切的起点。"冬天来了，春天还会远吗？"这句话虽然朴素，却蕴涵了深邃的哲理，闪烁着智慧的光芒：没有一个冬天不可逾越，没有一个春天不会来临。这是对生活的信心，也是对生活的希望，有了信心与希望，无论事情再糟糕，我们也会有面对现实的勇气和决心。

约翰是一个汽车推销商的儿子，是一个典型的美国孩子。他活泼、健康，热衷于篮球、网球、垒球等运动，是中学里一个众所周知的优秀学生。后来约翰应征入伍，在一次军事行动中他所在部队被派遣驻守一个山头。激战中，突然一颗炸弹飞入他们的阵地，眼看即将爆炸，他果断地扑向炸弹，试图将它扔开。可是炸弹却爆炸了，他重重地倒在地上，当他向后看时，发现自己的右腿右手全部炸掉了，左腿变得血肉模糊，也必须截掉了。一瞬间他想哭，却哭不出来，因为弹片穿过了他的喉咙。人们都以为约翰再也不能生还，但他却奇迹般地活了下来。

是什么力量使他活了下来？是格言的力量。在生命垂危的时候，他反复诵读贤人先哲的这句格言："如果你懂得苦难磨炼出坚韧，坚韧孕育出骨气，骨气萌发不懈的希望，那么苦难最终会给你带来幸福。"约翰一次又一次默念着这段话，心中始终保持着不灭的希望。然而，对于一个三截肢（双腿、右臂）的年轻人来说，这个打击实在太大了！在深深的绝望中，他又看到了一句先哲格言："冬天总会过去，春天迟早会来。"这句话给了他极大的鼓励，又让他重新燃起了希望。

回国后，他从事了政治活动。他先在州议会中工作了两届。然后，他竞选副州长失败。这是一次沉重的打击。但他用这样一句格言鼓励自己："经验不等于经历，经验是一个人经过经历所获得的感受。"这指导他更自觉地去尝试。紧接着，他学会驾驶一辆特制的汽车并跑遍全国，发动了一场支持退伍军人的事业。那一年，总统命他担任全国复员军人委员会负责人，那时他34岁，是在这个机构中担任此职务最年轻的一个人。约翰卸任后，回到自己的家乡。1982年，他被选为州议会部长，1986年再次当选。

后来，约翰已成为亚特兰城一个传奇式人物。人们可以经常在篮球场上看到他摇着轮椅打篮球。

"你必须知道，人们是以你自己看待自己的方式来看你的。你对自己自怜，人家则会报以怜悯；你充满自信，人们会待以敬畏；你自暴自弃，多数人就会嗤之以鼻。"一个只剩一条手臂的人能成为一名议会部长，能被总统赏识担任一个全国机构的要职，是这些格言给了他力量。同

时，他的成功也成了这些格言的有力佐证。

俗话说“天无绝人之路”，生活虽然总有难题，同时也会给我们解决问题的能力与方法。约翰之所以能够生存下来并创造事业的辉煌，是因为他坚信人生没有过不去的坎儿，坚信冬天之后春天将会来临。他在困难面前没有低头，昂首挺进，直至迎来了生命的春天。

的确，尽管在生活中，我们每个人都会遇到各种各样的磨难和考验，可是只有认真过日子的人，才能在最后的关头突破自己，创造生活的奇迹。其实，生活给予我们每个人的机会都是相同的，越是艰难的岁月，就越能提供给我们进步的空间。所以，不要总是抱怨日子不好过，只要我们坚持，认真过好每一天，我们就能抓住希望。

李·艾柯卡曾是美国福特汽车公司的总经理，后来又成了克莱斯勒汽车公司的总经理。作为一个聪明人，他的座右铭是：“奋力向前。即使时运不济，也永不绝望，哪怕天崩地裂。”他1985年发表的自传，成为有史以来非小说类书籍中最畅销的书，印数高达150万册。

艾柯卡不光有成功的欢乐，也有挫折的懊丧。他的一生，用他自己的话来说，叫作“苦乐参半”，1946年8月，21岁的艾柯卡到福特汽车公司当了一名见习工程师。但他对和机器做伴、做技术工作不感兴趣。他喜欢和人打交道，想搞经销。

艾柯卡靠自己的奋斗，由一名普通的推销员，终于当上了福特公司的总经理。但是，1978年的一天，他被董事长亨利·福特开除了。当了8年的总经理、在福特工作已32年、一帆风顺、从来没有在别的地方工作过的艾柯卡，突然间失业了。昨天他还是英雄，今天却好像成了麻风病患者，人人都远远避开他，过去公司里的所有朋友都抛弃了他，这是他生命中最大的打击。

“艰苦的日子一旦来临，除了做个深呼吸、咬紧牙关、尽其所能外，实在也别无选择。”艾柯卡是这么说的，最后也是这么做的。他没有倒下去。他接受了一个新的挑战：应聘到濒临破产的克莱斯勒汽车公司出任总经理。

艾柯卡，这位在世界第二大汽车公司当了五年总经理的事业上的强者，凭他的智慧、胆识和魄力，大刀阔斧地对企业进行了整顿、改革，并向政府求援，舌战国会议员，取得了巨额贷款，重振企业雄风。1983年8月，艾柯卡把面额高达八亿多美元的支票交给银行代表。至此，克莱斯勒还清了所有债务。

如果艾柯卡不是一个坚忍的人，不敢勇于接受新的挑战，在巨大的打击面前一蹶不振、偃旗息鼓，那么，他和一个普通的下岗职工就没有什么区别了。正是不屈服于挫折和命运的挑战精神，使艾柯卡成为一个世人敬仰的英雄。我们生活在五光十色的大千世界中，难免会有这样或那样的不如意、不顺心，会有各种各样令人头疼的棘手问题，也必然会有喜有忧、有得有失。要想一切都平平稳稳、一帆风顺，只是人们美好的向往而已。

生活是喜怒哀乐的总和，我们必须清楚，不顺心、不如意是人生不可避免的一部分，这些都不是我们个人的力量所能左右的。在曲折的人生旅途上，如果我们能够泅渡苦闷的心里冰河，给自己一丝温暖的阳光，就一定能够化解与消释冬天的所有的困难与不幸，等到春暖花开般的美好时光的到来，那么，我们的人生之旅也会更加顺畅、更加开阔。

只要坚信冬天总会过去，春天迟早会来，我们就会对生活抱一种达观的态度，当这种态度占据了我们的心灵后，我们也就拥有了阳光的心态，去面对生命中每一个未来的日子。

第三篇

让心中充满阳光

第一章　不抱怨地生活

世界上没有绝对的公平，公平只在一个点上。心中平，世界才会平。

——俞敏洪

毕业于北京大学英语专业，新东方学校创始人。现任新东方教育科技集团董事长兼总裁。

1. 人生没有绝对的公平

人生中充满着不能尽如人意之事，中国有句俗话说得好："比上不足，比下有余。"当我们为自己的不幸而愤恨的时候，想一想那些正遭受磨难的人，相对于你，他们是否更不公平。而且，人们觉得不公平的痛苦主要还是来自于向上看，看到比自己好的人。但要知道，那些看起来"幸运"的人，他们也同样经历了无数的磨难。

所以，不平之事都是客观存在的，我们应该追求一种豁达的心态，而不是一味地苛求这个世界。生活是没有道理可讲的，当我们遇到不顺心的事情的时候，没有必要怨天尤人，也没有必要自怨自艾。

虽然，有很多事会让我们感到痛苦，但是过多的不满和抱怨更会加深这种痛苦，只有看淡不公平的事情，它才不会在我们的心里造成涟漪，才不会因此而愤世嫉俗，甚至失去生活的信心。

威廉·詹姆士曾说："心甘情愿地接受吧！接受事实是克服任何不幸的第一步。"是的，你我也应该能接受不可避免的事实。即使我们不接受命运的安排，也不能改变事实分毫，我们唯一能改变的，只有自己。

外界的事物什么样，这由不得你去选择和控制，但用什么样的心态去对待，这可以由你自己做主。面对生活中的种种不公正，能否使自己坚忍，关键就在于你能否以一颗平常心去面对。

有这样一个寓言：

一个水池中，有许多大鱼和小鱼在快乐地游动。大鱼随便张口，十几条小鱼就被吞入口中。

一天，一条大鱼又在吃小鱼。旁边的一条小鱼愤怒异常，朝着大鱼喊道："太不公平了，太不公平了！你们大鱼为什么要吃小鱼？"

大鱼很平静地说："那你吃我，可以吗？"

小鱼就狠狠地朝大鱼的肚子咬了一口，但只咬下一小片鱼鳞，还差点儿噎死，小鱼就不再打大鱼的主意。

大鱼也轻轻地笑了笑，扬长而去了。

这是林语堂先生曾经讲过的一个寓言，结论很简单：世上没有绝对的公平。这话听起来有些残酷，可事实或许就是这样。

每个进入社会的人总会遇到这样那样的无奈、责难、非议甚至莫名的中伤。奋斗是个过程，而起点可能是最低也最容易被人忽略的。此时进入社会，难免会有诸多不适应，这是每个人都要经历的过程。世上没有天生的强者，只有跨越了所有苦难、波折，由弱者蜕变成强者的人。

其实，生活中很多事情，都是人们在进行付出与回报的比较之后，产生的一种主观的心理感受，公平与不公平全在于我们怎么看。只要我们不用自己内心的天平，去进行丁是丁、卯是卯的衡量，那么客观上的不公平对我们来说就不再那么重要了。

每个人都在追求自己想要的生活，都幻想着能够通过自己的努力获得应有的回报，然而在很多时候，我们恰恰会感受到不公平的存在。在我们一心为一件事情付出之后，却见不到任何回报，于是我们会抱怨那些不公平、不能尽如人意之事。但是，世事不可能完全按照我们设想的那样发生。

承认生活中充满着不公平这一事实的一个好处便是它激励我们去尽己所能，而不再自我伤感。我们知道让每件事情完美并不是"生活的使命"，而是我们自己对生活的挑战。承认这一事实也会让我们不再为他人遗憾。每个人在成长、面对现实、作种种决定的过程中都有各自不同的能力和难题，每个人都有感到成了牺牲品或遭到不公正对待的时候。承认生活并不总是公平这一事实并不意味我们不必尽己所能去改善生活，去改变整个世界；恰恰相反，它正表明我们应该这样做。

成功学大师戴尔·卡耐基刚开始拓展事业的时候，经常在全国各地巡回演讲，举办一些成人教育班和座谈会。

某次的活动里，来了一位纽约《太阳报》的记者，他后来在报道中毫不留情地攻击卡耐基和他所热爱的工作。这对年轻气盛的卡耐基来说，不只是一桶泼在头上的冷水，而且简直是一桶恶臭难当的馊水。

卡耐基看了报纸，越想越恼火。这些文字侮辱了他的人格、他的理想，以及他全心全意专注的事业，根本是这个记者在刻意扭曲事实。气急败坏之下，卡耐基马上打电话给《太阳报》执行委员会的主席，要求刊登一篇声明，以澄清真相。是可忍，孰不可忍？卡耐基当时只有一个念头，就是一定要让犯错的人受到应有的惩罚。几年之后，卡耐基的事业规模越来越庞大，他不禁为自己当时的幼稚行为感到惭愧。因为，他直到这时才体会到，当时气冲冲地发表自己的文章，想要借此昭告天下、澄清事实，但是实际上，看那份报纸的人也许当中只有1/10会看到那篇文章；看到那篇文章的人里面可能有1/2会把它当成一件微不足道的小事，而真正注意到这篇文章的人里面，又有1/2会在几个礼拜之后，把这件事忘得一干二净，如此一来，刊登这篇文章有什么作用呢？

经过一番思考，卡耐基的处世态度更为成熟，他明白了这样一个道理：在你的能力范围内，尽可能做你应该做的事，然后把你的伞收起来，免得任意批评你的雨水顺着脖子向背后流去，当你不停地充实自己，那些攻击你的人就会自动闭上嘴巴了。

面对别人的批评和指责时，你可以回敬同样的"礼数"，这也许会使你的怨气得以宣泄，却不会让你有更好的名声。因为，当你反击对手，平反自己时，你还是同一个你，没有一点进步：喜欢你的人依然喜欢你，不接受你的人还是不接受你。这就像生气地把一块大石头丢进海水里，只会有一瞬间的水花，转眼却又风平浪静。

许多不公平的经历，我们是无法逃避的，也是无所选择的。我们只能接受已经存在的事实并进行自我调整，抗拒不但可能毁了自己的生活，而且也许会使自己精神崩溃。因此，人在无法改变不公和不幸的厄运时，要学会接受它、适应它。

当我们没有意识到或不承认生活并不公平时，我们往往怜悯他人也怜悯自己，而怜悯自然是一种于事无补的失败主义的情绪，它只能令人感觉比现在更糟。但当我们真正意识到生活并不公平时，我们会对他人也对自己怀有同情，而同情是一种由衷的情感，所到之处都会散发出充满爱意的仁慈。当你发现自己在思考世界上的种种不公正时，可要提醒自己这一基本的事实。你或许会惊奇地发现它会将你从自我怜悯中拉出来，采取一些具有积极意义的行动。

对强求生活公正的人来说，生活就是一出不可逆转的悲剧。在这悲剧中，人们先是冷眼旁观片刻，然后就扮演起自己的角色。我们承认生活是不平等的客观事实，并不意味着一切消极的开始，正因为我们接受了这个事实，我们才能放平心态，找到属于自己的人生定位。

明白了这些，我们就会善于利用不公正来培养你的耐心、希望和勇气。缺少时间的时候，可以利用这个机会学习怎样安排一点一滴珍贵的时间，培养自己行动迅速、思维灵敏的能力。就像

野草丛生的地上能长出美丽的花朵，在满是不幸的土地上，也能绽放出美丽的人性之花。

历史的道路，不全是坦平的，有时走到艰难险阻的境界这是全雄建的精神才冲过去的。

——李大钊

在北京大学组织中国第一个马克思学说研究会，无产阶级革命家、中国共产党的主要创始人之一、著名学者。

2. 怨天尤人不如改变心态

罗曼·罗兰说："只有将抱怨环境的心情化为上进的力量，才是成功的保证。"也有人说："如果一个人青少年时就懂得永不抱怨的价值，那实在是一个良好而明智的开端。"心理学家认为，成功心理、积极心态的核心就是自信、主动意识，或者称作积极的自我意识，而自信意识的来源和成果就是经常在心理上进行积极的自我暗示。反之，消极心态、自卑意识，就是经常在心理上进行消极的暗示。而不同的心理暗示也是形成不同意识与心态的根源。

人生在世，并不是做的每一件事都是徒劳有功的。当一个人开始抱怨的时候，他想到的只是自己如何的不幸，造成如今的悲惨结果，越想越伤心，越想越生气，当这种情绪不断蔓延的时候，就再也没有余力去做真正重要的事。比如抱怨生活条件不佳，不仅不能对改善你的生活起到任何作用，反而影响到你为自己创造更好条件的机会和时间。

怨天尤人不如改变心态。苦难永远不会因为人的暴躁而消失，当我们苦闷的时候可以尝试着放松心情，暗示自己这是很正常的事情，没什么大不了的，也可以适当地倾诉，但绝不要让心情一直沉浸在不幸的事情上。充满信心，昂首挺胸地迎接生活的挑战这是打胜仗的前提条件。只要我们换个视角，就可以让生命充满生机，充满希望。

有一位自以为优秀的女子毕业以后屡次碰壁，一直找不到理想的工作。她觉得自己怀才不遇，对人生感到失望。

痛苦绝望之下，她来到大海边，打算就此结束自己的生命。正当她走向大海的时候，一位路过的智者阻止了她。这位智者问她为什么要走绝路，她说自己不能得到别人的认同，没有人欣赏她。

智者从脚下的沙滩上捡起一粒沙子，让女子看了看，然后随意地把它扔回沙滩上，对女子说："请你把我刚才扔在沙滩上的那粒沙子捡起来。"

"这根本不可能！"女子说。智者没有说话，接着又从自己口袋里掏出一颗珍珠，同样将其随意地扔在沙滩上，然后对女子说："那你能不能把这颗珍珠捡起来呢？"

"当然可以。"

"你应该明白这是为什么了吧？现在你还不是一颗珍珠，所以你不能苛求别人认同你。如果你想要得到别人的认同，那你就要由一粒沙子变成一颗珍珠才行。"

即使曾经迷失过，彷徨过，挣扎过，沉沦过，只要我们有好的心态，不去怨天尤人，相信坚持不懈的努力，一定可以找到前行的方向。很多时候，命运的改变，往往只在一念之间。让信念转化成行动，或许下一秒，幸福就会来敲门。

抱怨远远不如调整好自己的状态，努力地改变现状，这样更容易使自己摆脱困境。与其怨天尤人，不如改变心态，抛开不悦，乐观进取。生活处处都有希望，只要你想去做、尽力做，就一定能做得更好，走得更远。

倘若我们心中出现抱怨的念头，应马上提醒自己从根本上改变自己的心态，由消极变为积极，由推诿变为主动，由事不关己变为责任在我。即使我们的抱怨具备十足的理由，那也不要抱怨！在逆境中拼搏能够产生巨大的力量，当你遇到某一个难题时，也许一个珍贵的机会也正在悄

悄地靠近你。抱怨并不能解决实际问题，尽快地停止抱怨吧，只有行动才能解决问题。

生活是一面镜子，你对着它笑，它也对着你笑；你对着它哭，它也对着你哭。不去怨天尤人，才能看到生活细微处的美妙和动人，才会懂得珍惜拥有的一切，才能享受到当下的幸福。一个人一旦没有了埋怨，没有了嫉妒，没有了愤愤不平，也就有了一颗从容淡然的心，积极地面对每一天的生活。

其实哪一个人在人生的坎坷的路途上不有过颠簸？哪一个不再憧憬那神圣的自由的快乐的境界？不过人生的路途就是这个样子，抱怨没有用，逃避不可能，想飞也只是一个梦想。

——梁实秋 曾任北京大学教授、中国著名的散文家、作家、文学批评家、翻译家。

3. 别把抱怨当成习惯

生活如海上航行，不可能始终一帆风顺，面对这样或那样的不如意，有人选择一笑而过，有人选择抗争，有人选择抱怨。而抱怨一旦成为一种习惯，生活的本来面目就被遮掩了，就只剩下布满阴霾的天空。

有些人习惯于抱怨，今天抱怨这个，明天抱怨那个，仿佛一刻不说抱怨的话，他就感受不到平衡。可是抱怨多了实在无益，一味地去抱怨自身的处境，对于改善处境没有丝毫益处。面对不如意的事情，只有先静下心来分析，并下定决心去改变它，付诸行动，它才能向你所希望的方向发展。

抱怨的人和不抱怨的人的最大区别就是他们看待事物的态度，抱怨的人的心中，充斥的是挑剔和不满，它们是腐蚀幸福的酸液。而不抱怨的人，心中必定有善良和感恩，因为他们懂得抱怨对改变现状并没有用处，懂得去感恩生活的美好之处，不会让暂时的不如意毁坏这种美好。

有时候我们抱怨自己的生活，其实并不是真的不顺心，生活中还是有很多开心的、有意义的事，只是已经习惯了将目光放在相对不好的事情上。其实，如果我们的心态积极，生活也变得积极，同样的生活在一个爱抱怨的人眼中，任何事情都会失去美好的色彩。而慢慢地去体会和感受生活中的美好，把一切的失败和错误当成是人生的一种历练，我们就会慢慢发现，一切生活都有它的意义。

一位老人，每天都要坐在路边的椅子上，向开车经过镇上的人打招呼。有一天，他的孙女在他身旁，陪他聊天。这时有一位游客模样的陌生人在路边四处打听，看样子想找个地方住下来。

陌生人从老人身边走过，问道：“请问老人家，住在这座城镇还不错吧？”

老人慢慢转过来回答：“你原来住的城镇怎么样？”

陌生人说：“在我原来住的地方，人人都很喜欢批评别人。邻居之间常说闲话，总之，那地方让人很不舒服。我真高兴能够离开，那不是个令人愉快的地方。”摇椅上的老人对陌生人说：“那我得告诉你，其实这里也差不多。”

过了一会儿，一辆载着一家人的大车在老人旁边的加油站停下来加油。车子慢慢开进加油站，停在老先生和他孙女坐的地方。

这时，父亲从车上走下来，对老人说道：“住在这市镇不错吧？”老人没有回答，又问道：“你原来住的地方怎样？”

父亲看着老人说：“我原来住的城镇每个人都很亲切，人人都愿帮助邻居。无论去哪里，总会有人跟你打招呼，说谢谢。我真舍不得离开。”

老人看着这位父亲，脸上露出和蔼的微笑：“其实这里也差不多。”

车子开动了。那位父亲向老人说了声谢谢，驱车离开。等到那家人走远，孙女抬头问老人："爷爷，为什么你告诉第一个人这里很可怕，却告诉第二个人这里很好呢？"老人慈祥地看着孙女说："不管你搬到哪里，你都会带着自己的态度：你如果一直抱怨，那么你的心中就充满了挑剔和不满，可是不抱怨的人，却能够看到人们的可爱和善良。我正是根据两个不同人的心理给出的答案啊！"

心态不同，看到的世界就是不同的。不抱怨的人生是多彩的，他们看得到别人看不到的美景。他们的生活中始终有白云和蓝天，有知足，有意趣。而抱怨的人生是灰色的，报怨者的眼睛里只有消极和悲观，他们的目光也只会为了生活中的不如意而停留，他们的生活总是被烦恼占满，他们的心理总是被沮丧充斥着。

当然，抱怨也是人之常情。然而抱怨之所以不可取在于：抱怨等于往自己的鞋里倒水，只会使自己以后的路更难走。抱怨的人在抱怨之后不仅让别人感到难过，自己的心情也往往更糟，心头的怨气不但没有减少，反而更多了。

戈洛尔是公司的业务精英。在年终业绩评比时，他的业绩名列整个集团公司的第五名。按照惯例，业绩在公司前六名的员工可获得一大笔年终奖金。对此，戈洛尔兴奋极了，甚至他已经许诺为妻子买一条白金项链。

可万万没想到的是，公司公布的获奖名单上竟然没有他的名字！第七名都入围了，唯独裁掉了他，凭什么？

戈洛尔怒气冲冲地去找上司讨个说法。上司看到他一点儿也不意外，说这次绩效考核，不仅看业绩，而且还要看平时的表现，尤其是个人的心态。很多同事都反映戈洛尔的牢骚与抱怨太多了，影响了公司的团队合作士气，甚至让同事间彼此产生很多误会，导致一些客户丢失。所以，公司决定取消戈洛尔的获奖资格。

上司的一番话，像一记炸雷撞击着戈洛尔的心。他先是诧异，继而愤怒，接着是羞愧，他低下了头，脸上阵阵发烧。

上司安慰地拍拍他的肩膀，语重心长地说："我能理解你现在的心情，回去好好反思反思，相信明年见到的你会是一个全新的人。"

那一刻，他感到全公司的同事都在嘲笑他、奚落他，感到无地自容。对上司的话，他几乎找不到一点儿反驳的理由，因为他的确就像上司说的那样，爱发牢骚，爱抱怨，同事们都私下里叫他"抱怨鬼"。

其实戈洛尔是个非常有才华的人，他本来可以得到更好的工作，但是由于一些变故他才来到了现在的公司。所以，从进入公司的第一天起，他就怨天尤人，让上司和同事都觉得不愉快。他常常觉得一身才气没受到重用，便不免牢骚满腹。他常常抱怨命运不公，抱怨上司事情处理得不好，抱怨同事爱挑他的毛病，抱怨手下人能力不济……总之，从上司到同事，他从来都是不合作、不屑与不满的态度，走到哪里都在发牢骚，都在抱怨，在公司里与同事说，在外面与客户说，牢骚与他形影不离。

如果你一个星期抱怨10次以上，那么你可能已经陷入惯性的抱怨状态，这样对你和你身边的人都没有任何好处，而我们的生命也在抱怨中一点一点消逝。所以，当抱怨成为一种习惯，将是一件很可怕的事情。

美国著名作家华盛顿·欧文说过这样一段话："如果有人总是抱怨自己的天赋被埋没的话，那通常都是推辞，是那些慵懒的人和意志不坚定的人在公众面前故作姿态而已。"生活中有很多人参不透这其中的道理，遇事抱怨不止，认为自己经历了世上最大的不平，但他忘记了听他抱怨的人也可能同样经历了这些，只是心态不同，感受不同。

现实生活中的确有太多的不如意，但只是抱怨而不去改变的话，一切还会照旧。在我们的身边，大部分终日抱怨的人，实际上并不是遭受了多大的不幸，而是内心素质存在着某种缺陷，从而导致对生活的认识存在偏差。

所以，与其抱怨，不如将其放下，用超然豁达的心态面对一切，这样迎来的将是一番新的景象，人生的美景自然会映入我们的眼帘。

顺境是我们的愿望，而逆境则可能是生活中应有之理，应有之义。不然的话，我们又何必讲“迎接挑战”或“参与竞争”之类的话？

——谢冕 北京大学教授，诗人、作家、文艺评论家。

4. 在逆境中抱怨，等于遗弃幸运

有位哲学家说：“上天赋予我们生命的同时，在上面附加了许许多多的苦难。”在人生逆境面前，每个人都可以选择面对它的态度。但是，要知道，在逆境中抱怨总是无济于事的，与其不停地抱怨，不如把力气用于行动，思考一下事情的根由，想一想如何改变不好的局面。一味地抱怨，只是不必要的精力浪费，在这种心境下，事情甚至会变得更糟。

人们常说“心态决定命运”，是的，我们的心其他人无法左右，完全取决于我们自己。在生活中的困境面前，只要敢于尝试，不去抱怨，我们就会发现，原来曾经觉得不幸的一切，都会转变成一种幸福，原来我们具备改变人生、改变命运的能力。

其实，人的抱怨，往往总是产生于付出与得到的不平衡。所有的抱怨都只会加深我们内心的失落。在逆境中就算我们不停地抱怨，也无济于事，与其如此，不如改变自己的观念与心态。

如果我们期望自己能够有个不平凡的人生，就不要抱怨“冷遇”与“困难”的到来。因为那些逆境中的磨难，正是成就非凡人生的垫脚石，是上天赐予我们的最好的礼物。

在读高中毕业班时，查理·罗斯是最受老师宠爱的学生。他的英文老师布朗小姐，年轻漂亮，富有吸引力，是校园里最受学生欢迎的老师。

同学们都知道查理深得布朗小姐的青睐，他们在背后笑他说，查理将来若不成为一个人物，布朗小姐是不会原谅他的。

在毕业典礼上，当查理走上台去领取毕业证书时，受人爱戴的布朗小姐站起身来，当众吻了一下查理，向他表达了出人意料的祝贺。

当时，人们本以为会发生哄笑、骚动，结果却是一片静默和沮丧。许多毕业生，尤其是男孩子们，对布朗小姐这样不怕难为情地公开表示自己的偏爱感到愤恨。不错，查理作为学生代表在毕业典礼上致告别词，也曾担任过学生年刊的主编，还曾是“老师的宝贝”，但这就足以使他获得如此之高的荣耀吗？

典礼过后，有几个男生包围了布朗小姐，为首的一个质问她为什么如此明显地冷落别的学生。

布朗小姐微笑着说，查理是靠自己的努力赢得了她特别的赏识，如果其他人有出色的表现，她也会吻他们的。

这番话使别的男孩得到了些安慰，却使查理感到了更大的压力。他已经引起了别人的嫉妒，并成为少数学生攻击的目标。他决心毕业后一定要用自己的行动证明自己值得布朗小姐报之一吻。

毕业之后的几年内，他异常勤奋，先进入了报界，后来终于大有作为，被杜鲁门总统亲自任命为白宫负责出版事务的首席秘书。

当然，查理被挑选担任这一职务也并非偶然。原来，在毕业典礼后带领男生包围布朗小姐，并告诉她自己感到受冷落的那个男孩子正是杜鲁门本人。布朗小姐也正是对他说过：“去干一番事业，你也会得到我的吻的。”

查理就职后的第一项使命，就是接通布朗小姐的电话，向她转述美国总统的问话：您还记得我未曾获得的那个吻吗？我现在所做的能够得到您的评价吗？

当我们遭到冷遇时，不必沮丧，不必愤恨，冷遇对于一个真正坚韧的人来说，是一种历练，是一种锤打，是开启成功之门的钥匙。我们唯有全力去追求进步和梦想，才是对曾经的冷遇最好的答复和反击。

生活中，我们不能因为月缺，就抱怨月亮不圆；不能因为日食，就指责太阳不可靠。任何人都会遇到喜与忧，任何一天都有好与坏。所以，不要抱怨生活的不公，有些人的成功，不是单纯因为运气，而是因为他们在逆境中作出了明智的选择。

被誉为"经营之神"的松下幸之助并不是一个社会的幸运儿，不幸的生活却促使他成为一个永远的抗争者。

家道中落的松下幸之助9岁起就去大阪做一个小伙计，父亲的过早去世使得15岁的他不得不担负起生活的重担，寄人篱下的生活使他过早地体验了做人的艰辛。

1910年，松下幸之助独自来到大阪电灯公司做一名室内安装电线练习工，一切从头学起。不久，他诚实的品格和上乘的服务赢得了公司的信任。22岁那年，他晋升为公司最年轻的检察员。之后，他又经历了很多事，使他下决心辞去公司的工作，开始独立经营插座生意。

创业之初，正逢第一次世界大战，物价飞涨，而松下幸之助手里的所有资金还不到100元，困难可想而知。公司成立后，最初的产品是插座和灯头，然而当千辛万苦才生产出来的产品遇到棘手的销售问题时，工厂竟到了难以为继的地步，员工相继离去，松下幸之助的境况变得很糟糕。

但他把这一切都看成是创业的必然经历，他对自己说："再下点儿功夫，总会成功的！已有更接近成功的把握了。"他相信：坚持下去取得成功，就是对自己最好的报答。功夫不负有心人，生意逐渐有了转机，直到6年后拿出第一个像样的产品，也就是自行车前灯时，公司才慢慢走出了困境。

老子在《道德经》中说："天地不仁，以万物为刍狗。"人生在天地之间，就要面临各种各样的压力，这些压力对人形成一种无形的折磨，使很多人觉得人生在世就是一种苦难。面对困难，松下幸之助没有抱怨，而是选择"再下点儿功夫"，选择了坚持。这是他成功的秘诀。

所以，即使身处逆境也不要抱怨，要坚信只要努力付出，就终会有云散雾开的那一天。只要拥有良好的心态，逆境就是最好的课堂。要知道，树木经过风雨才结出果实，雄鹰经过千辛万苦的练习才学会飞翔。人也一样，只有历经逆境的人，才能够更快、更好地成长。逆境中不抱怨，我们的生命会在与逆境的抗争中升华，当我们走出逆境时，幸运女神也已来到。

命运，一切尽在把握；改变，一切皆有可能。在逆境中不抱怨，就是选择一种幸运，路就在脚下，需要我们自己走出。只有这样，我们才能决定自己未来的方向，改变人生的轨迹，拥有我们真正想要的人生。

世界既完美，我们如何能尝创造成功的快慰？这个世界之所以美满，就在有缺陷，就在有希望的机会，有想象的田地。换句话说，世界有缺陷，可能性才大。

——朱光潜　曾担任北京大学教授，中国美学家、文艺理论家、教育家、翻译家。

5. 悦纳生活中的不顺心

著名学者房龙说："当世界抛弃了你，而你又无法改变时，你才有权利抱怨。"在人生的路

上，无论我们走得多么顺利，只要稍微遇上一些不顺的事，首先想到的不是去怎么改变现状，而是习惯性地去抱怨。其实，人的一生很少一帆风顺，或平淡，或惊奇，或险恶，或复杂，乃至几起几落，大喜大悲，总是有这样和那样的不顺心，因此，只要愿意，我们总能找到抱怨的理由。

大海的博大在于它能包容一切，即使是把一块大石头丢进海水里，也只会有一瞬间的水花激起，海面很快又会风平浪静。所以我们要做的，就是把我们的心灵变成大海。不顺心的事就像洒进大海的盐，盐融化了，大海却不会有任何改变。事实上，只要我们能够调整好自己的情绪，理智地分析自己对生活的不满，内心始终为快乐占据，用昂扬的战斗精神面对一切。那么，不管是雷霆还是阳光，都值得我们喝彩。

有人说："大事聪明的人，小事必朦胧；大事懵懂的人，小事必伺察。"不顺心之事是我们生活中的一部分，如果我们对一些不尽如人意的事情总是耿耿于怀，我们的生活将会失去很多美好。

要知道，生活并非时时刻刻都是那样让我们满意，但是只要我们能够坦然面对，它会始终向我们展露它最灿烂的微笑。

苏格拉底和一个失恋者之间有这样一段对话：

苏格拉底：孩子，你为什么悲伤？

失恋者：我失恋了。

苏格拉底：哦，这很正常。如果失恋了没有悲伤，恋爱大概也就没有什么味道。可是，年轻人，我怎么发现你对失恋的投入比对恋爱的投入还要倾心呢？

失恋者：到手的葡萄给丢了，这份遗憾，这份失落，您非当事人，怎知其中的酸楚啊！

苏格拉底：丢了就是丢了，何不继续向前走呢，鲜美的葡萄还有很多。

失恋者：等待，等到海枯石烂，直到她回心转意向我走来。

苏格拉底：这一天也许永远不会到来。你最后会眼睁睁地看着她向另一个人走去。

失恋者：那我就用自杀来表述我的诚心。

苏格拉底：如果这样，你不但失去了你的恋人，同时还失去了自己，体会蒙受双倍的损失。

失恋者：踩上她一脚如何？我得不到的别人也别想得到。

苏格拉底：可这只能使你离她更远，而你本来是想与她更接近的。

失恋者：那我该怎么办？我真的很爱她。

苏格拉底：真的很爱？

失恋者：是的。

苏格拉底：那你希望你所爱的人幸福吗？

失恋者：那是自然。

苏格拉底：如果她认为离开你是一种幸福呢？

失恋者：不会的！她曾经跟我说，只有跟我一起的时候她才感到幸福！

苏格拉底：那是曾经，是过去，她现在并不这么认为。

失恋者：这就是说，她一直在骗我？

苏格拉底：不，她一直对你很忠诚。当她爱你的时候，她和你在一起。现在她不爱你，离去了，世界上再没有比这更大的忠诚。如果她不再爱你，却还装着对你很有情谊，甚至跟你结婚、生子，那才是真正的欺骗。

失恋者：那我为她投入的感情不就白白浪费了吗？谁来补偿我？

苏格拉底：不，你的感情从来没有浪费，根本不存在补偿的问题。因为在你付出感情的同时，她也对你付出了感情，在你给她快乐的时候，她也给了你快乐。

失恋者：可是，她现在不爱我了，我却还苦苦地爱着她，这多不公平啊！

苏格拉底：的确不公平，我是说你对所爱的那个人不公平。本来，爱她是你的权利，但爱不爱你，则是她的权利，而你却想在自己行使权利的时候剥夺别人行使权利的自由，这是何等地不

公平！

失恋者：可是，现在痛苦的是我而不是她，是我在为她痛苦。

苏格拉底：为她而痛苦？她的日子可能过得很好，不如说是你为自己而痛苦吧。明明是为自己，却还打着别人的旗号。年轻人，德行可不能丢。

失恋者：这么说，这一切倒成了我的错？

苏格拉底：是的，从一开始你就错了。如果你能给她带来幸福，她是不会从你的生活中离开的。要知道，没有人会逃避幸福。

失恋者：可她连机会都不给我，你说可恶不可恶？

苏格拉底：当然可恶。好在你现在已经摆脱了这个可恶的人，你应该感到高兴，孩子。以真诚换真诚，做事但求问心无愧。

生活的现实对于我们每个人都是一样的，但经过不同的心态诠释后，便代表了不同的意义，因而形成了不同的事实、环境和世界。心态改变，则事实就会改变；心中是什么，则世界就是什么。心里装着哀愁，眼里看到的就全是黑暗，心里装着牢骚，所有的事情都会变得很不顺眼。

如果想做一个快乐的人，就要能掌控自己的思想，开始按照自己的规划生活。你需要非常高的门槛，才能容许自己表达哀伤、痛苦，或者不满。当下次发牢骚之前，请先问问你自己，这件事情是否已经重要到了值得你去抱怨的程度。

有一天，素有森林之王之称的狮子，来到了天神面前："我很感谢你赐给我如此雄壮威武的体格、如此强大无比的力气，让我有足够的能力统治整座森林。"

天神听了，微笑地问："但这不是你今天来找我的目的吧，看起来你似乎为了某事而困扰呢！"

狮子轻轻吼了一声，说："天神真是了解我啊！我今天来的确是有事相求。因为尽管我的能力再好，但是每天鸡鸣的时候，我总是会被鸡鸣声给吓醒。神啊！祈求您，再赐给我一个力量，让我不再被鸡鸣声给吓醒吧！"

天神笑道："你去找大象吧，它会给你一个满意的答复的。"

狮子兴冲冲地跑到湖边找大象，还没见到大象，就听到大象跺脚所发出的"砰砰"响声。

狮子加速地跑向大象，却看到大象正气呼呼地直跺脚。

狮子问大象："你干吗发这么大的脾气？"

大象拼命摇晃着大耳朵，吼着："有只讨厌的小蚊子，总想钻进我的耳朵里，害我都快痒死了。"

狮子离开了大象，心里暗自想着："原来体型这么巨大的大象，还会怕那么瘦小的蚊子，那我还有什么好抱怨的呢？毕竟鸡鸣也不过一天一次，而蚊子却是无时无刻地骚扰着大象。这样想来，我可比他幸运多了。"

狮子一边走，一边回头看着仍在跺脚的大象，心想："天神要我来看看大象的情况，应该就是想告诉我，谁都会遇上麻烦事，而它并无法帮助所有人。既然如此，那我只好靠自己了！反正以后只要鸡鸣时，我就当鸡是在提醒我该起床了，如此一想，鸡鸣声对我还算是有益处呢！"

生活中，我们有时也会像狮子一样陷入了抱怨的"陷阱"，但静下心来想一想，我们所抱怨的事情并没有那么严重。

实际上，每个困境都有其存在的正面价值。一个障碍，就是一个新的已知条件，只要愿意，任何一个障碍，都会成为一个超越自我的契机。

没有一种生活是完美的，也没有一种生活会让一个人完全满意，我们做不到从不抱怨，但我们应该让自己少一些抱怨，而多一些积极的心态去努力进取。因为如果抱怨成了一个人的习惯，就像搬起石头砸自己的脚，于人无益，于己不利，生活就成了牢笼一般，处处不顺，处处不满；反之，则会明白，自由地生活着，其实本身就是最大的幸福，这样一想，生活中的不顺心就会减少很多。

人生不如意事常八九，每个人的生活都不是完全如意的。面对生活中的不顺心，我们应该愉悦地接纳它，并试图去改变它，这是一种积极面对人生的态度。有了这样的态度，我们才能在不如意的生活中拥有如意的人生。

我始终是一个乐观主义者。我相信，不管还要经过多少艰难曲折，不管还要经历多少时间，人类总会越变越好的，人类大同之域绝不会仅仅是一个空洞的理想。

——季羡林　曾任北京大学副校长，中国著名文学家、语言学家、翻译家、散文家。

6. 用微笑温暖生命的色调

法国作家拉伯雷说过这样的话：“生活是一面镜子，你对它笑，它就对你笑；你对它哭，它就对你哭。”微笑是一种做人心态的外在表现，这种魔力不仅能够给日渐枯萎的生命注入新的甘露，还会使我们的人生开出幸福的花朵。

而微笑的背后蕴涵的则是一种无可比拟的、坚实的力量，一种对生活巨大的热忱和信心，一种高格调的真诚与豁达，一种直面人生的智慧与勇气。而且，境由心生，境随心转。我们内心的思想可以改变外在的容貌，同样也可以改变周围的环境。

大海如果失去了巨浪的翻滚，就会失去雄浑，沙漠如果失去了飞沙的狂舞，就会失去壮观，人生如果仅去求得两点一线的一帆风顺，生命也就失去了存在的魅力。所以，我们不必抱怨生活给予了太多的磨难，也不必抱怨生命中有太多的曲折。

生活中，我们需要做的，只是微笑着，去唱好生活这一支歌谣。只要我们将尘封的心胸敞开，让狭隘自私淡去；把自由的心灵放飞，让豁达宽容回归。这样，一个豁然开朗的世界就会在你的眼前层层叠叠打开。

没有什么东西比一个阳光灿烂的微笑更打动人了，这是季羡林的人生感悟。关于此，有这样一段故事：

季羡林有一位朋友，每当两人交谈的时候，总感到非常地畅快，所以这位朋友给季羡林的印象极好。但给他留下印象最深刻的，还是朋友爽朗的笑容。

季羡林说：“这不是会心的微笑，而是出自肺腑的爽朗的笑声。这笑声悠扬而清脆，温和而热情；它好像有极大的感染力，一听到它，顿觉满室生春，连一桌一椅都仿佛充满了生气。有时候我甚至觉得这笑声冲破了高楼大厦，冲出了窗户和门，到处漂流回荡，响彻了整个燕园。”这就是季羡林对那位朋友笑声生动的描绘。

但是后来，由于那位朋友遭到了莫名的打击，这笑声突然终止了。季羡林再见到他时，他“垂首低头，步履蹒跚”，毫无生气可言。季羡林心中一阵悲凉，明白“原来笑也是可以失掉的啊”。

随着笑的丢失，那人的生活也低沉下去，完全不是季羡林以前所认识的老友。

这一切是在所有莫须有的罪名清除后得以改变的。那位老友经过人生的一段阴霾之后苍老了许多，但那笑声终于再次回来了，还是那么爽朗的声音，“滋润着心灵，温暖着耳朵”。老友的生活重新焕发生机。

季羡林感慨，人是不能丢掉笑的。“一个在沧海中失掉了笑的人，绝不能做任何事情。只有能笑、会笑、敢笑，才能阔步前进，创建宏伟的事业。”

在平时的生活中，无论遇到怎样的难事，都要学会笑。笑，就是阳光，它能消除人们脸上的冬色。把每一次的失败都归结为一次尝试，不去自卑；把每一次的成功都想象成一种幸运，不去

自傲。就这样，微笑着弹奏从容的弦乐，去面对挫折，去接受幸福，去品味孤独，去战胜逆境。微笑是把“人”字写直写大，可以让我们活出一种尊严，活出一种力量。

如果我们整日愁眉苦脸地生活，生活肯定愁眉不展；如果我们爽朗乐观地看生活，生活肯定阳光灿烂。

俗话说“一笑解千愁”，既然现实无法改变，当我们面对困惑、无奈时，不妨给自己一个笑脸，洒脱面对生命中的每一天。

约翰·内森堡是一名犹太籍的心理学博士。在第二次世界大战期间，由于纳粹的疏忽，他幸免于难，然而他却没能逃脱纳粹集中营中惨无人道的生活折磨。他曾经绝望过，这里只有屠杀和血腥，没有人性、没有尊严。

那些持枪的人像野兽一样疯狂地屠戮着，无论是怀孕的母亲，刚刚会跑的儿童，还是年迈的老人。

他时刻生活在恐惧中，这种对死亡的恐惧让他感到一种巨大的精神压力。集中营里，每天都有因此而发疯的人。内森堡知道，如果自己不控制好情绪，也难以逃脱精神失常的厄运。

有一次，内森堡随着长长的队伍到集中营的工地上去劳动。一路上，他产生一些幻觉，晚上能不能活着回来？是否能吃上晚餐？他的鞋带断了，能不能找到一根新的？这些幻觉让他感到厌烦和不安。

于是，他强迫自己不去想那些倒霉的事，而是刻意幻想自己是在前去演讲的路上。他来到了一间宽敞明亮的教室中，他精神饱满地在发表演讲。

他的脸上慢慢浮现出了笑容。内森堡知道，这是久违的笑容。当他知道自己还会笑的时候，他也就知道了，他不会死在集中营里，他会活着走出去。当从集中营里被释放出来时，内森堡显得精神很好。他的朋友不相信，一个人可以在魔窟里保持年轻。

眼泪，要为别人的悲伤而流；仁慈，要为善良的心灵而发；同情，要给予不幸的朋友；关怀，要温暖孤独者的凄凉。微笑着的我们，要用微笑的力量，去关照周围，去感化周围，去影响周围，直到每一个人的脸上都挂起一片灿烂的笑容。

微笑是最好的信使，能照亮所有看到它的人，让我们微笑着面对生活带给我们的一切。对那些整天都皱着眉头、愁容满面的人来说，微笑就像穿过乌云的太阳；对于一个正处于逆境中的人来说，微笑能帮助他们树立这样一种信心，那就是：一切都是有希望的，世界是有欢乐的。如果我们的每一天都从一个微笑开始，那么，我们就离成功很近，离幸福不远。

朋友，当你进入我的田地时，不要有什么歉意。你不会打扰我。你到这儿来有比得到玉米更重要的事情要做。谁说了我今天必须犁出这么多的犁沟？来吧，朋友，坐在这块土地上；让我们谈些高雅的话题，度过一个甜美的夜晚。我们将把时间花在探讨生命上，而不是谈论什么玉米或者现金。

——林语堂　曾任北京大学教授，中国当代著名学者、文学家、语言学家。

7. 在行走中领悟生命的纯美

有人说：“怎样对待生活，生活就会呈现给你一种怎样的姿态。”就像林语堂先生所说的：“爱生活，爱它的挫折和苦难，爱别人不经意的打搅，爱一切，一切才会爱你。”生活就像平静的水面，我们对它笑，笑容就会反馈；对它哭，泪水也会成为唯一的主题。

当然，生活并不容易，并不是每时每刻都能获得一个欢愉的心境。要想淡然、雅致、无忧，

就要学会在平凡中感知美的真谛，学会在行走中顿悟人生。走的意义，全在于不停地感知和丰盈。在行走中顿悟，包含了一个求真求我的大世界。

“人生譬如一出滑稽剧。有时还是做一个旁观者，静观而微笑，胜如自身参与一分子。”林语堂先生把人生看作一出滑稽剧。这滑稽不是戏谑，也不是嘲谤，而是一种达观、快乐，一种冷面幽默。每个人都可以从苦中看到乐，在悲中看到喜，于拘束中感到自由，于刻薄慵懒里寻找到惬意。而这一切，都是在行走中才感受到的生命的纯美。

一辆公交车行驶在路上，车到中途抛锚了，乘客们只好纷纷下来步行。他们有的怨声载道，有的骂声迭迭，低着头匆匆地赶往目的地，哪怕是青年人也毫无生气和活力。唯有一位鹤发童颜的老人信步而行，态度悠闲，意趣盎然，偶尔抬头看看蓝天白云，竟有一番仙风道骨。

老人的“另类”行为感染了匆匆的人群，人们逐渐心平气和，也开始放慢脚步，开始关注道旁的美景，沿途的鸟鸣，人们的脸上慢慢地都挂上了笑容。

生活中，我们习惯了拖着长长尾气的汽车、预先设置好轨道的火车，抑或是飞机、轮船，最差也是“单薄”的自行车，而没有做好迎接意外的准备。我们习惯于车马，却在失去依赖之时陷入了迷惘，不知道怎样结束现在的迷惘，找到来时的路。因为我们维持着习惯，就像戴着沉重的枷锁，时间长了，竟不觉得它是重的，反而还很惬意。

一张一弛，生活之道。人生若一味急迫地赶路，生命就会显得狭窄而劳碌；若一味地悠然漫步，生命又显得虚空而无味。只有急缓相当，张弛有度，方为人生大境界。

有一个人过得非常失意，他到现在还没有成功过，命运似乎总是在与他作对。于是，不堪忍受的他爬上了一棵樱桃树，准备从树上跳下来，结束自己的生命。

就在他决定往下跳的时候，旁边的学校放学了。一群群小朋友走了出来，看到了站在树上正准备向下跳的他。其中的一个孩子问道：“你在树上做什么？”

“我在看风景。”他心虚地回答道，因为总不能告诉孩子自己是要自杀吧！

“那你有没有看到身旁有许多樱桃？”另一个孩子问道。

他低头一看，发现原来自己一心一意想要自杀，根本没有注意到树上结满了大大小小的红色樱桃。

“你可不可以帮我们采樱桃啊？”很多孩子向他请求道，“你只要用力摇晃树干，樱桃就会掉下来。麻烦你了叔叔，我们爬不了那么高！”

这个人有点儿意兴阑珊，心想这群孩子真是无聊，但又拗不过他们，只好答应帮忙。他开始在树上又跳又摇。很快，樱桃纷纷从树上掉下来。树下聚集的孩子越来越多，大家都兴奋而又快乐地拣拾着樱桃。在一阵嬉戏打闹之后，树上的樱桃掉得差不多了，孩子们也纷纷散去了。

这时他坐在树杈上，看着孩子们蹦跳着离去的身影，不知道为什么，居然打消了想要结束生命的念头。

他在周围采了一些还没掉下去的樱桃，无可奈何地跳下樱桃树，拿着樱桃慢慢走回了家。当他到家的时候，看到的仍然是那间破旧的房子，生活依然如此。不过他的孩子因为看到他带着樱桃回来，便高兴起来。当一家人聚在一起吃着晚餐，他看着孩子们快乐地吃着樱桃时，忽然一种温馨的情绪涌上心头，他心里想着：这样的生活虽然不算幸福，但总还可以让人活下去。

终于，他彻底放弃了自杀的念头，重新体会到了生活的快乐和幸福，而好运也终于来到了他的身边。没过多久，他的职位得到了升迁，收入提高不少，房子也换了新的，总算苦尽甘来了。

生活就如同天气，一时晴空万里，一时却风雨大作，我们不可能左右天气，但可以做到的是控制自己的心情。在风雨中我们感受凉爽，在艳阳下我们感受温暖，对于一个智者来说，生活无论是甜还是苦，都是难得的滋味。

当我们静下心来，放慢脚步，竟会发现周围的景色原来这么美。这就是我们天天经过的路程吗？几年如一日，怎么竟然从未发现过？我们的心里涌起莫大的悲哀，于是开始细细地欣赏，美美地体味。这体会包含了生活中所有美的东西，也包含了小小的意外和惊扰，一切都是

生活的馈赠。

当我们低头匆匆而行的时候，我们不但在心底种下了怨懑的种子，还忽略了沿途风光秀美的景色。春花的蓬勃灿烂、夏雨的专注猛烈、秋月的寂寥淡远、冬雪的晶莹无瑕、小溪的吟唱、蟋蟀的弹奏、鸟儿的放歌……一切都与我们擦肩而过，失之交臂。那么，我们生活的目的还有什么？

我们要在行走中感知，放慢脚步，幸福和快乐就藏在那些纷纷扰扰的细节中。像林语堂先生一样爱生活，像他那样亲切地谈论生活的色彩和滋味，喜爱干草的气息，怜爱地把手放在一匹马抽搐的侧腹上，一切的美好就会从其中溢出，令人领悟到喜悦与幸福。

人生最苦痛的是梦醒了无路可走。

——鲁迅 曾任北京大学讲师，著名文学家、思想家、评论家、革命家。

8. 一道门关上后，总有一扇窗打开

海伦·凯勒说过："当一扇幸福的门关起的时候，另一扇幸福的窗会因此开启；但是，我们经常看着这扇关闭的大门太久，而没有注意到那扇已经为我们开启的幸福之窗。"这正是上帝以另一种方式告诉我们：我们未尽其才，天生我材必有用，不如天生我材自己用，竞争不激烈不足以显示我们的战斗力，社会不残酷不足以显示我们的生命力。

生活就像浩渺的大海，有落潮的无奈，也有涨潮的欣慰；生活也像一碗百味汤，酸甜苦辣溶于其中，个中滋味，品后才知分晓。人的一生不可能永远一帆风顺地走下去，其中肯定会有不少时间是灰暗的时光。这些灰暗的日子被我们称为苦难，即人这一生必经的过程。

生活里没有旁观者，每个人都有自己的位置。每个人都有自己的得到和失去，成功与失败，因此，每个人都有着自己的快乐和痛苦。所以，我们不如学会坦然地面对功成名就与闲云野鹤，让得失之心远离我们的内心，也让淡然从容带给我们恬淡美好的性情。

丘吉尔，世界上著名的政治家。曾于1940～1945年及1951～1955年两度任英国首相，被认为是20世纪最重要的政治领袖之一，带领英国获得第二次世界大战的胜利。

丘吉尔在第二次世界大战期间，带领英国人民取得了胜利，为英国的反法西斯战争作出了不可磨灭的贡献。但是1945年7月英国大选后，丘吉尔首相却落选了。

理查德·皮姆爵士去看望丘吉尔，把大选结果告诉他。当时丘吉尔正躺在浴缸里洗澡。当理查德爵士把这个坏消息告诉他时，丘吉尔说："他们完全有权利把我赶下台。那就是民主！那就是我们一直在奋斗争取的！现在劳烦您把毛巾递给我。"

丘吉尔先生被赶下台了，不仅没有沮丧，相反认为这是他一直追求的民主。能如此坦然地面对失败，还有什么事情能难倒他呢？而且，这一扇门的关闭，对丘吉尔来说，只是另外一扇窗的开启，他获得的是一种悠闲而非整日忙碌的生活。

生活就是这样，一会儿让我们号啕大哭，一会又让我们喜极而泣。我们如果事事都太过较真，太过在意，生活必定会非常痛苦。

其实，上天赐予我们每个人的生活都是一样的，不同的是有的人有着一份坦然的胸襟，而有的人却没有。

面对苦难，每个人的承受能力又很不同，有些人可以乐观应对，有些人却陷于其中不能自拔。乐观者往往能以积极的心态去看问题，这样不仅可以使自己心情愉悦，而且正视问题的同时也可以使问题得到很好的解决；悲观者总是感慨命运不济，认为自己是世界上最不幸的人，这样不仅不能解决问题，反而会加剧自己的痛苦。

西娅在维伦公司担任高级主管，待遇优厚。很长一段时间，她都为到底去什么地方度假而烦恼，但是不久之后，情况就变得糟糕起来。为了应对激烈的竞争，公司开始裁员，而西娅也在其中。那一年，她43岁。

“我在学校一直表现不错！”她对好友墨菲说，“但没有哪一项特别突出。后来，我开始从事市场销售。在30岁的时候我加入了那家大公司，担任高级主管。我以为一切都会很好，但在43岁的时候，我失业了，那感觉就像有人给了我的鼻子一拳，当时感觉简直糟糕透了。”

西娅似乎又回到那段灰暗的日子，语气也沉重了许多。

“有一段时间，我不能接受自己失业的事实。整天躲在家里，不敢出门，因为每当看到忙碌的人们，我都会觉得自己没用，脾气也越来越大，孩子们也越来越怕我。情况似乎越来越糟糕。但就在这时，转机出现了。一个月后，一个出版界的朋友询问我，如何向化妆业出售广告。这是我最擅长的事。我重新找到了自己的方向：为很多上市公司提供建议，出谋划策。”

两年后，西娅拥有了自己的咨询公司。她已经不再是一个打工者，而成了一个老板，收入自然也比以前多了很多。

“被裁员是一件糟糕的事情，但那绝对不是地狱。也许，对你自己来说，可能还是一个改变命运的机会，比如现在的我。重要的是如何看待，我记得有一句名言说：世界上没有失败，只有暂时的不成功。”西娅真诚地对墨菲说。

很多人在面临西娅那样的遭遇时都会苦恼不已，沉浸在低迷的情绪状态中不能自拔。但是只要迅速调整心态，转个弯就能找到另一条出路，就能找到成功之门。所以，像西娅那样，面临挫折和磨难时勇敢地走过去，前面有更光明的天空在等着我们。

对待生活，我们大多数人都还来不及体味和享受，就已经匆匆地走到了目的地。当你身陷人生的低谷，首先是要有一颗向上的心，就像朝阳，而不是夕阳。从低谷走到平地远比从平地攀上高山容易，只要有坚定的信念，你就可以战胜一切。

或许你以为在你面前，是很难越过的门槛，其实当事情过去以后，你会发现，这在你人生路上是多么不显眼的一件事情，根本不用害怕，所以，你应该重新扬起自信的风帆，鼓起劲摇桨，向成功的彼岸进发。

面对不可避免的事实，我们就应该学着做到诗人惠特曼所说的那样：“让我们学着像树木一样顺其自然，面对黑夜、风暴、饥饿、意外等挫折。”生活的不顺心更能培养美好的品德，我们应该做的就是让自己的美德，在不利的环境中放射出奇异的光彩。

面对现实，并不等于束手接受所有的不幸。当我们发现情势已不能挽回时，我们最好就不要再思前想后，拒绝面对，要接受不可避免的事实，唯有如此，才能在人生的道路上掌握好平衡。

人生不如意事十之八九，有悲有喜，有起有落，既有成功后的喜悦，也有失败后的痛苦。岁月会编织五彩斑斓的梦，给人积极向上的启迪，也会编织无情的网，使人走不出人生的沼泽地。面对短暂的人生，我们要学会面对磨难，不要错过人生的失意时刻，也许当生命之神把你抛入谷底时，也是你人生腾飞的最佳时机。

上帝关上一扇门的同时，会打开一扇窗，车到山前必有路，不放弃任何成功的希望。面对人生的不如意，我们可以走进来，就可以一定走出去。这时，我们就会发现，迎接我们的是一片湛蓝的天空。

第二章　知足才能常乐

然无论如何，倘把中国人和西洋人分门别类，一个阶级归一个阶级，处于同一环境下，则中国人或许总是比西方人来的知足，那是不错的。此种愉快而知足的精神流露与智识阶级，也流露于非智识阶级，因为这是中国传统思想的渗透结果。

——林语堂

曾任北京大学教授，中国当代著名学者、文学家、语言学家。

1. 知足是一种乐观的态度

何谓知足？知足的第一个境界就是珍惜所拥有的，人们可以看到很远，但远方的景色再好，也是虚幻的，只有你的立足之地才是现实，如果一直关注虚幻的东西，看不到现实的美好，那么就永远不会知足。

知足者身贫而心富，贪得者身富而心贫。生活中常见到这样两类人，一类人虽然没有太多的财产，收入也不高，却整天心无牵挂，活得开怀；另一类人，物质上很富足，但是却不知道满足，看见更好的就觉得自己差，即使事事如意，他也能找到不快乐的理由来。这两种人最大的区别就是知足与否。

古人的“布衣桑饭，可乐终生”是一种知足常乐的典范。“宁静致远，淡泊明志”中蕴涵着诸葛亮知足常乐的清高雅洁；沈复所言“老天待我至为厚矣”表达了知足常乐的真情实感；曾国藩认为人生一切都“不宜圆满”，以免乐极生悲，名其书房为“求阙斋”，体现了知足常乐的智慧；林语堂说半玩世半认真是最好的处世方法，不忧虑过甚，也不完全无忧无虑，才是最好的生活，这流露了知足常乐的幽默。

儒家提倡“中庸之道”，一切行为适中、折中为宜，不能什么也不追求，也不要过分追求，凡事讲究个“度”。简言之，就是对幸福的追求持一种极易满足的态度。一个人知道满足，心里就时常是快乐的、达观的，这样有利于身心健康。相反，贪得无厌，不知满足，就会时时感到焦虑不安，甚至是痛苦不堪。

明朝有个人叫胡九韶，他的家境很贫困，一面教书，一面努力耕作，仅仅可以衣食温饱。但每天黄昏时，胡九韶都要到门口焚香，向天拜九拜，感谢上天赐给他一天的清福。妻子笑他说：“我们一天三餐都是菜粥，怎么谈得上是清福？”

胡九韶说：“我首先很庆幸生在太平盛世，没有战争兵祸。又庆幸我们全家人都能有饭吃，有衣穿，不至于挨饿受冻。第三庆幸的是家里没有病人，监狱中没有囚犯，这不是清福是什么？”

知足常乐，并不是易事。人生中总是面临着形形色色的诱惑，名气、财富是很多人一生孜孜以求的目标。一个人拥有多少财富才算足够？这个问题可能并不容易回答。因为钱财之于人的诱惑总像一个无底深渊一样，让人们看不到它的边际，也无法探测它的深浅，很多人都只能受它的奴役，而且往往不自知。

但是，在日常生活中，很多人却做不到这一点。诱惑一旦多起来，心境很难保持平和淡然，而且纷繁浮躁的心就可能向更大的欲望寻去，所以，我们要懂得知足，减少内心的欲望，以抵挡

外界的诱惑。只有懂得知足并且知止的人，才能不为凡尘所累，免遭不必要的危险，生命也必将更加真切、美好。

智者能够明白其中的道理，而一个被名利迷住双眼、无法自拔的人，终究会因为欲望的不断膨胀而迷失自己，丧失人生的乐趣。基于这一点，林语堂先生告诫我们：做人要知足。不能奢求太多，在即得中感恩和满足，才能获得人生之乐。即使身处逆境，也应该乐观看待一切。

知足常乐，是一种乐观的生活智慧。在烦躁与喧嚣中，懂得知足，会过滤一种压抑与深沉，沉淀一种默契与亲善，澄清一种本真与回归，久而久之，步伐轻盈，精力充沛。小说《笑傲江湖》里有一句话："莫思身外无穷事，且尽生前有限杯。"这不失为一种人生感悟，它点出了"人生一世，草木一秋"的真谛。

黄美廉，出生于台南，父亲是位牧师。出生时由于医生的疏失，造成她脑部神经受到严重的伤害，以致颜面四肢肌肉都失去正常作用。病魔夺去了她肢体的平衡，也夺走了她发声讲话的能力。从小她就活在肢体不便及众多异样的眼光中，她的成长充满了血泪。

然而，这位坚强的女孩没有让这些外在的痛苦击败她内在奋斗的精神，她昂然面对，迎向一切的不可能。

经过努力，她终于获得了加州大学艺术博士学位，她用她的手当画笔，以色彩告诉人"寰宇之力与美"，并且灿烂地"活出生命的色彩"。

"请问黄博士，"在一次讲座上，一个学生问她，"你从小就长成这个样子，请问你怎么看你自己？你都没有怨恨吗？"

"我怎么看自己？"黄美廉用粉笔在黑板上重重地写下这几个字。她写字时用力极猛，大有力透纸背的气势。

写完这个问题，她停下笔来，歪着头，回头看着发问的同学，然后嫣然一笑，回过头来，在黑板上龙飞凤舞地写了起来：

我好可爱！

我的腿很长很美！

爸爸妈妈这么爱我！

上帝这么爱我！

我会画画！我会写稿！

我有只可爱的猫！

还有……

台下，所有的人都沉默了，面对众人的沉默，她在黑板上写下了她的结论："我只看我所有的，不看我所没有的。"

掌声响起。有一种永远也不会被击败的傲然，写在她的脸上。

黄美廉是乐观而知足的，她看见了自己拥有的生命和爱，因此她能在不幸中感受到快乐。但是有些人恰恰相反，他们身体健康，生活在优裕的家庭，丰衣足食，可是他们偏偏感知不了这一切，觉得这一切都理所当然，于是无视自己的幸福，盲目攀比，欲望泛滥。"人心不足蛇吞象"这句话形象地表明了这种人的欲望是永远不知满足，要想真正享受人生的乐趣，就需要有知足常乐的心。

知足常乐是一种人生底色，当我们都在忙于追求、拼搏而找不着北的时候，知足常乐，是平凡人生中深沉的最丰富的底色，它孕育的宁静与温馨，对于风雨兼程的我们来说，是最好的避风港口。知足的人是幸福的，他们清楚自己需要的是什么，他们的天空少有阴霾，他们的世界总是光明。一点点微小的幸福就成了他们生活中的太阳，散发着快乐的光与热。

社会越来越繁荣，人们在物质的潮水里渐渐迷失了自我，逐渐脱离了生活的真谛，社会越富足，人们的幸福感反而越低。这种情况下，就需要我们知足常乐，返璞归真，明白真正的生活真谛。认清自己所拥有的幸福，不盲目比较，不抱怨自己所缺。

知足是一种处事态度，常乐是一种幽幽释然的情怀。知足常乐，贵在调节。这是一种人生底

色，当我们在忙于追求、拼搏而迷失方向的时候，知足常乐，这种在平凡中渲染的人生底色所孕育的宁静与温馨对于风雨兼程的我们是一个避风的港口。休憩整理后，毅然前行，来源于自身平和的不竭动力。真正做到知足，人生便会多一些从容、多一些达观，从而常乐。

微小的幸福就在身边，容易满足就是天堂。

——海子　1983年毕业于北京大学，著名诗人。

2. 珍惜拥有，你会得到更多

叔本华说："我们很少想到我们有什么，可是总想到我们缺什么。"这句话深刻地揭示了人性的本质。两千多年前，孔夫子便在河川上感叹：逝者如斯。几乎在同一时代，古希腊的大哲学家赫拉克利特也在沉吟："万物流变，无物常在。人不能两次踏入同一条河流。"先哲们那悠远的声音至今仍在我们耳边回响，无非是提醒我们要懂得珍惜拥有。

生活中很多人不快乐，就是因为他看不到自己所拥有的，不会珍惜，而只看到自己所没有的。其实，人的一生何其匆匆，如果想不留遗憾，就要学会珍惜、懂得珍惜，要看清自己手中的幸福，感受身边的感动。

有这样一个故事：

有一位哲学家，当他是单身汉的时候，和几个朋友一起住在一间小屋里。尽管生活非常不便，但是，他一天到晚总是乐呵呵的。

有人问他："那么多人挤在一起，连转个身都困难，有什么可乐的？"

哲学家说："朋友们在一块儿，随时都可以交换思想、交流感情，这难道不值得高兴吗?

过了一段时间，朋友们一个个相继成家了，先后搬了出去。屋子里只剩下哲学家一个人，但是每天他仍然很快活。

那人又问："你一个人孤孤单单的，有什么好高兴的？"

"我有很多书啊！一本书就是一个老师。和这么多老师在一起，时时刻刻都可以向它们请教，这怎能不令人高兴呢？"

几年后，哲学家也成了家，搬进了一座大楼里。这座大楼有七层，他的家在最底层。底层的境况是非常差的，既不安静，也不安全，还不卫生。那人见他还是一副自得其乐的样子，好奇地问："你住这样的房间，也感到高兴吗？"

"是呀！你不知道住一楼有多少妙处啊！比如，进门就是家，不用爬很高的楼梯；搬东西方便，不必费很大的劲儿；朋友来访容易，用不着一层楼一层楼地去叩门询问……特别让我满意的是，可以在空地上养些花、种些菜。这些乐趣只可意会，无法言传。"

又过了一年，哲学家把底层的房子让给了一位朋友，因为这位朋友家里有一位偏瘫的老人，上下楼不方便，而他则搬到了楼房的最高层。哲学家每天依然快快乐乐。那人又问他："现在住七楼又有哪些好处呢？"

哲学家回答说："好处多着呢！比如说吧，每天上下几次，这是很好的锻炼，有利于身体健康；光线好，看书写字不伤眼睛，没有人在头顶干扰，白天黑夜都非常安静。"

后来，那人遇到哲学家的学生，问道："你的老师总是那么快快乐乐，可我却感到，他每次所处的环境并不那么好呀。"

学生笑着说："决定一个人快乐与否，不在于环境，而在于心境。"

其实，一个人是否幸福，关键在于他心态的平衡与否，世界上与幸福相连的东西太多了，一个人穷其一生，又能得到几何？所以，珍惜拥有，知足常乐就是最大的幸福。谁能够以平常心看

待功名利禄，以平静心观赏云起云散，宠辱不惊，谁就是幸福最大的受益者。

我们总以为生活在别处，其实，生活就在身边。岁月河水一般在我们的脚下缓缓流过，一去不复返。

千万要记住：珍惜眼前的一切，珍惜当下的时光，珍惜你所拥有的一切，珍惜值得你珍惜的一切。这样才能让我们的生活少一些牵挂的苦楚，多一些悠闲的舒适；少几分带瑕疵的不如意，多几分悠闲的惬意。

有一位青年时常对自己的贫穷发牢骚，有一天，他终于鼓足勇气敲开了一位富翁家的门，希望那位靠白手起家的富翁能够告诉他一些关于致富的秘诀。

“你一定是来问我，我是怎么白手起家的吧？”一进门，富翁首先问道。

“你是怎么知道的？”青年暗暗地对富翁的判断表示惊讶。

“因为在你之前，已经有很多自以为一无所有的年轻人来找过我。来时他们确实贫困潦倒而且牢骚满腹，但走时俨然个个都成了富翁。你也具有如此丰厚的财富，为什么还抱怨不止呢？”

“那到底是什么呢？快告诉我在哪里呀？”青年急切地问。

“你的一双眼睛。只要你给我一只眼睛，我可以用一袋黄金作为补偿。”

“不，我不能失去眼睛。”青年大声回答道。

“好，那么把你的双手给我吧。这样我就可以把你想得到的东西都给你。”

“不，双手也不能失去。”青年尖叫道。

“既然有一双眼睛，你就可以学习，既然有一双手，你就可以劳动，现在球看到了吧，你有多么丰厚的财富啊。这就是我所谓的致富秘诀。”富翁微笑着说。

这个故事就是要告诉我们，要懂得珍惜，才能懂得生活，才能拥有充实圆满的人生。其实，生命中值得我们珍惜的东西有很多。

我们要珍惜所拥有的健康。珍惜健康是一种责任。无论对家人，对社会，对自己的事业，健康的作用和重要性毋庸置疑。唯有健康，才能够有资格谈幸福，才能有“资源”拥有幸福和享受幸福，才能有资格成就事业，品味快乐。珍惜健康，就是不要再为名利所拖累，不要再为失意而痛苦欲绝，不要再为一时的挫折而忧伤。

我们要珍惜所拥有的幸福。幸福对每个人有着不同的含义：颜回的一箪食一瓢饮是清贫者的幸福，财源滚滚，生意兴隆是商人的幸福；“春种一粒粟，秋收万颗子”是农民的幸福；官运亨通青云直上是政治家们的幸福。对任何人来讲，幸福极容易把握，也极容易失去。有时候，幸福的出现只需要我们擦亮眼睛，生活中不是没有幸福，而是幸福已经来到，而有些人却在张望远方。

我们要珍惜我们所拥有的今天。昨天已经逝去，明天还未来到，我们唯一能把握的，就是今天。所以说，虚度了“现在”，就等同于虚度了今天，也就在不知不觉中丧失了昨天和明天，与其沉迷于昨天的痛苦回忆，与其憧憬于明天的海市蜃楼空中楼阁，不如脚踏实地抓住今天，充实今天完善今天。从某种意义上说，珍惜了今天，就等于延伸了自己生命的长度，升华了生命的意义。

总之，在有限的生命时光中行走，懂得珍惜拥有是一种人生的大智慧。懂得发现我们已拥有的东西的价值，我们将会得到更多，我们的生命将会更富足、更美好。

快乐是在心里，不假外求，求即往往不得，转为烦恼。

——梁实秋　曾任北京大学教授，中国著名的散文家、作家、文学批评家、翻译家。

3. 不快乐，是因为你想要的太多

生活如海，欲望如潮。人生在世，不能没有欲望，就像大海不能不涨潮一样，这是一种自

然规律。假如世人都没有欲望，就会对什么事情都不感兴趣，就会缺少热情、缺少投入、缺少追求，那将是多么苍白的生活画卷。问题的关键在于，人们如何把握住自己的欲望尺度。涨潮也有落潮时，不让欲望泛滥成灾，才是可取之举。

追求财富，占有金钱，本无可厚非。那么，富有到什么程度才算富有，占有多少金钱才算足够？这大概没有一个固定的统一标准。

坦然的人生则要把握好欲望的"横"和"竖"两条线。所谓"横"线是以自己的富有程度为起点画一条水平线，可以看出高于水平线和低于水平线的都大有人在。自己比上不足，比下有余，已经是较佳的位置了。因为生活是大海，浪高浪低纯属自然，正如人们的富有程度永远不可能都在一个水平线上一样。所谓"竖"线是以自己从前生活中的低点为起点画一条上升线，随着这条线上升可以十分清晰地表明自己生活水平逐步提高的程度，应该为此感到欣慰、充实并满足。

然而，生活中有许多人不想这么做。他们从来不蓦然回首，不和自己的从前比，而是一味地和别人攀比。于是，欲望的潮水只涨不落，而且一浪高过一浪。为了自己富有与享乐，他们让欲望的潮水冲开理智的大坝，轻者自己不快乐，重者害己害人。

欲望过度是人们不快乐的根源，欲望以及其隐含的名利是快乐的最大障碍，一个人只有抛开心中欲望的纷扰，真正把自己从物质的束缚中解放出来，才能够成就不朽的事业。

我们要明白这样一个道理：欲望适度则为利，欲望过度则为害。人生在世，不应让欲望的潮水冲开理智的大坝，只有这样，才能少走弯路，少流悔恨的泪水。清爽恬淡，笑对人生，也是一种高度的幸福。

从前，有个山民靠打柴为生，他长年累月地辛苦劳作，仍改变不了困顿局面。他自己也不记得曾在佛前烧了多少炷高香，祈求佛祖降临好运，帮他逃脱苦海。

佛祖果然慈悲，有一天，山民无意中在山坳里挖出了一个百十来斤的金罗汉。转眼间他就过上了他从前做梦都无法梦到的生活，又是买房又是置地。而他的宾朋亲友一时间竟多出十几倍，从四面八方赶来向他祝贺。

可是这个山民只高兴了一阵，继而却犯起愁来，食不知味，睡不安稳。

"偌大的家产，就是贼偷，一时也不能偷个精光，看你愁得像个丧气鬼！"他妻子劝了几次都没效果，不由地高声埋怨起来。

"你一个妇道人家怎能理解我的愁事呢，怕人偷只是原因之一啊！"山民叹了口气，说了半句便很懊恼地用双手抱住了头，又变成了一只闷葫芦。

"18尊罗汉我只挖到了一个，其他17个不知在什么地方？要是那17个罗汉一齐归我所有，那该有多好啊！"这才是他犯愁的最大原因。

其实，如果我们能够停下来回头看看自己走过的岁月，我们就会发现，除了一路追寻物质的脚印，我们甚至什么都没有留下。

很多时候，事业和成功都是在淡泊和刻苦中积累起来的，我们什么都没留下是因为我们把时间都用在了享受和索取上面，却忘记了想要成功就要控制自己的欲望，不被欲望控制，才能认清成功的道路。

调整贪婪心理的最好办法就是懂得知足常乐的道理，"知足"就是懂得满足，知道满足了，就不会再有非分之想，也就能保证正常的心理平衡了。人要时刻保持清醒的头脑，摒弃不该有的欲望。要知道，生命是有限的，贪图太多，生命就变成一场负重行走，那样，你一路上都在给自己加重，就再也无心欣赏沿途的美景。

自己生存，也让别的动物生存，这就是善。只考虑自己生存，不考虑别人生存，这就是恶。

——季羡林 曾任北京大学副校长，中国著名文学家、语言学家、翻译家、散文家。

4. 贪得无厌是一种病态

明末清初有一本书叫《解人颐》，这本书对人的不知足的心态做了入木三分的描述："终日奔波只为饥，方才一饱又思衣。衣食两般皆俱足，又想娇容美貌妻。娶得美妻生下子，恨无田地少根基。买到田园多广阔，出入无船少马骑。槽头扣了骡和马，叹无官职被人欺。当了县令嫌官小，又要朝中挂紫衣。若要世人心满足，除是南柯一梦西。"

老子说："罪莫大于可欲，祸莫大于不知足；咎莫大于欲得。故知足之足，常足。"意思是，罪恶没有大过放纵欲望的了，祸患没有大过不知满足的了；过失没有大过贪得无厌的了。所以知道满足的人，永远是觉得快乐的。"不知足"，也就是人的欲望，是人的一种本能，属于人的自然属性也叫动物属性。

有这样一个故事：

有一个人丢失了一个钱币，十分难过。正在寻找的时候，他突然发现了另一个钱币，但不是自己的那个。

旁人看到都以为他会很高兴，没想到这人反而显得更加伤心。

旁人不解，问他："你现在不是有一个钱币吗？为何还这样伤心？"

这人回答说："我本来可以有两个钱币的。"

贪得无厌的人每天都生活在殚精竭虑、费尽心机的算计中，更有甚者可能会不择手段、走极端。而一味贪婪的人在这个过程中是无法知道贪婪的结果的，因为贪欲早已迷惑了他的心，遮住了他的眼，他不知道自己该在什么时候停下来。做人如果不能控制自己的欲望，就会成为欲望的奴隶，最终丧失自我，被贪念所役。

在人生中，我们每一个人都会遇到一些陷阱，而这些陷阱中，最为可怕的一种是我们亲自挖掘的。因为贪心，我们忽略了自己的弱点，不顾一切地去满足我们的欲望。而当一种欲望满足之后很快便又有了新的更进一步的追求。总是不满足，就总是有痛苦，真是"欲壑难填"。

一个乞丐每天都在想，假如我有两万元就好了，我就可以变成正常人，不用再做乞丐。一天，这个乞丐无意中发现了一只很可爱的小狗，他见四周没人，便把狗抱回了他住的窑洞里，拴了起来。

这只狗的主人是本市有名的大富翁。这位富翁丢狗后十分着急，因为这是一只纯正的进口名犬。于是，就在当地电视台发了一则寻狗启事：如有拾到者请速还，付酬金两万元。

第二天，乞丐行乞时，看到这则启事，便迫不及待地抱着小狗准备去领那两万元酬金。可当他匆匆忙忙抱着狗又路过贴启事处时，发现启事上的酬金已变成了3万元。原来，大富翁寻不着狗，又电话通知电视台把酬金提高到了3万元。

乞丐似乎不相信自己的眼睛，向前走的脚步突然间停了下来，想了想又转身将狗抱回了窑洞，重新拴了起来。第三天，酬金果然又涨了，第四天又涨了，直到第七天，酬金涨到让市民们都感到惊讶时，乞丐才跑回窑洞去抱狗。想不到的是，那只可爱的小狗已经被饿死了。

这个故事，足以说明除贪之难。西方一位哲人曾说过："人的欲望是座火山，如不控制就会伤人害己。"贪欲是人成功路上的障碍，因为它会自动成长、膨胀，最后喷薄而出时，就会炸伤

自己，一切的荣誉、事业、成功也都将随之烟消云散。

人到无求品自高。做到一切无欲才能真正刚正，才能真正作为一个大写的人，屹立于天地之间。也就是说，心里的欲念有时候会对人的现实生活产生影响，贪腐者们会追求一些不外乎身体的安适、丰盛的食品、漂亮的服饰、绚丽的色彩和动听的乐声等物质上的奢侈品，这一切终究也是一场空而已。

人应该知足，承认和满足现状不失为一种自我解脱的方式。知足者想问题、做事情能够顺其自然，保持一份淡然的心境，并乐在其中。这并不是削弱人的斗志和进取精神，在知足的乐观和平静中，认真洞察取得的成功，总结经验，而后乐于进取，乐于开拓，为将来取得更大的成功鼓足信心，做好充分的准备。

不知足的人的心中，总是充斥着过多的欲望。欲望过多，不加节制，便成了贪婪。贪婪并非遗传所致，它是个人在后天环境中受病态文化的影响，形成自私、攫取、不满足的价值观而出现的不正常行为。

在前进的道路上，当我们取得一些成绩的时候，如果我们都能知足，就能够保持乐观的心态，在对待生活中的困难时，也会泰然处之。

中国文化的精髓就是“和谐”。

——季羡林　曾任北京大学副校长，中国著名文学家、语言学家、翻译家、散文家。

5. 如果因为没有鞋而哭泣，看看那些没有脚的人

宋代无门慧开禅师做过一首诗偈：“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。若无闲事心头挂，便是人间好时节。”但是，现实生活中常常有人抱怨着生活中的种种不如意，其实仔细想想，我们应该是非常幸福的：如果你拥有自己的家庭，有关心自己的人，每天吃得饱穿得暖，这就比世界上很多的人幸福了。

如果早上醒来，你发现自己还能自由呼吸，你就比在这一周离开人世的一百万人更有福气；如果你从未经历过战争的、被囚禁的孤寂、受折磨的痛苦和忍饥挨饿的难受，你已经好过世界上的五亿人；如果你冰箱里有食物，身上有足够的衣服，有屋栖身，你已经比世界上百分之七十的人更富足；如果你银行户头有存款，钱包里有现金，你已经身居世界上最富有的百分之八的人之列；如果你的双亲仍然在世，并且没有分居或离婚，你已属于稀少的一群；如果你能抬起头，带着笑容，内心充满感恩的心情，你是真的幸福——因为世界上大部分的人都可以这样做，但是他们没有。

拿自己的优势跟别人的劣势比，越比越幸福；相反，若拿别人的优势比自己的劣势，却会越比越伤心。

幸福是比出来的，痛苦也是比出来的，关键看你怎么比，聪明的人知道该如何比较出幸福，而不是痛苦。拿什么作为幸福的参照物？这就要看一个人活着最看重什么了。有些人看重金钱、名誉、地位，有些人认为情最重要，亲情、友情、爱情缺一不可，拥有它们我们的生命才堪称完美。

金钱它能买任何物质上的东西却唯独买不到情。名誉、地位，可有可无的东西，它只不过是世俗的一种心灵上的慰藉。有的人穷其一生只为争权夺利，却换来了终身疲惫；而有些人平凡一生却快乐生活了一辈子。

周大疾的短篇小说《无疾而终》中，小说主人公是瞎爷，他9岁时发高烧之后，左眼什么也看不见了，急得父母泪流满面。独生儿子瞎了一只眼，父母能不伤心吗？儿子对两位老人说：

“爹，娘，你们哭啥？应该笑才对，这场病不是只弄坏了我一只眼吗？左眼瞎了右眼还能看见，总比两只眼都弄坏要好嘛。你们想一想，我比世界上那些双目失明的人，不是要强多了吗？”

瞎爷家境不好，父母无力供他上学，只好送他去私塾旁听，为此老人很是伤心。

儿子十分明智，对父母说：“我已经认识了几个字，虽然不多，总比一个字不识的孩子强多了。”

后来瞎爷娶了个嘴巴很大的媳妇，父母觉得对不住儿子，可儿子很满足，说：“能娶这么个媳妇就很不错了，和世界上许多光棍比起来，真是好到天上去了。”瞎爷有几个孩子全是闺女，媳妇总觉得对不住他们家，瞎爷说：“这有什么值得愧疚的？我认为你还是个很有能耐的女人。世界上有好多结了婚的女人，压根就没生过孩子，别说生男孩子，连一个女孩也生不出来。咱们这5个女孩，待长大之后就会有5个女婿。日后等我老了，逢年过节时，5对女儿女婿一起提着酒拎着肉回来孝敬咱们，那该多热闹！”

瞎爷家境后来更是贫寒，妻子实在熬不下去了，便抱怨起来，瞎爷说：“你不能只跟那些住楼房、有万贯资财的人家相比，越比咱这日子就越没法过了。你要是瞧瞧那些拖儿带女、四处讨饭的人家，白天饱一顿饥一顿，晚上睡在别人家的屋檐下，弄得不好还会被狗咬一口，你就会觉得咱家这日子还真不赖。虽然咱们没有馍吃，可是还有稀饭喝；虽然咱们家买不起新衣服，可是总还有旧衣裳穿；虽然咱们住的房子漏雨，可总还是住在屋子里边，和那些讨饭维持生活的人相比较，我们家的日子算是天堂了……”

瞎爷有着一种乐天知足的人生观，从不和比自己强的人攀比，这是找到了快乐的人生哲学。即使生活穷苦，他的世界依然充满阳光。

美国著名作家海伦·凯特的一句经典之语：“我哭喊着，痛苦着自己没有新鞋可穿，但突然发现身边的一个人，他居然没有脚……”所以，如果用自己的劣处和他人的优点去比，我们会越比越不幸福，而如果我们用自己的优点和别人的劣处比，你会发现，我们原来竟是如此幸福。

能比出幸福来，是人生的智慧。季羡林先生在谈到和谐的创建时说，关键是人的内心要和谐，内心和谐，社会才会有和谐的基础。所以，人只要有阳光的心态，眼前就会是一片光明，身边就会处处温暖，累中有乐。

幸福是比较出来的，在比较中感受幸福，在比较中感受世界的美好、人间的温暖，是正常的心态，是和谐的心境。怀着阳光的心态，拥有平和的心境，感受今天比昨天好、明天会更好，就会天天都有好心情。

有这样一个故事：

一年四季，只要不是大风雪雨天，每天晚上，马路边的路灯下，总有一对姐妹趴在板凳上，聚精会神地写着作业。面前，是川流不息的车辆，来来往往的行人，身后是一个帐篷搭建的简易房，这个简易房就是姐妹俩的家。生活的贫苦显而易见。

这一对姐妹是外乡人，她们的父母是收废品的，因此，她们俩只能跟随父母四处漂泊。很多人见她们每天晚上都在路灯下写字，同情之余，又好奇地问姐妹俩，为什么不在家里写字？姐妹俩浅浅一笑，说家里没有灯，到了晚上帐篷里一片漆黑，为了节省蜡烛，我们只能在路灯下写字。

路人都赞赏姐妹俩的懂事，又问她们，这样的苦日子，你们感觉幸福吗？姐妹俩都说很幸福！

路人很诧异，继续问道，这样的苦日子，你们为什么说是幸福的？姐妹俩说，虽然我们父母很穷，但他们非常疼爱我们；虽然我们的家很简陋，但能为我们遮风挡雨；虽然我们日子很苦，但我们还有饭吃还有衣穿还有书读，比起一些没有父母没有家没有书读的孩子，我们是幸福的！

只要有父母的爱、有个家、有书读就是幸福，这种幸福是多么简单啊。很多人的生活比这姐妹俩强百倍。他们有高大宽敞明亮而又温暖的房子，有大大的宽宽的干净的书桌，有属于自己的一盏明亮的台灯，他们也有父母伟大无私的爱，有美酒佳肴锦衣玉食，可他们却感觉不出幸福。

因为，他们把眼光抬得太高，只和一些有权有钱有势的富人比生活。

有一篇文章里讲到过，人生值得去的地方有三个：监狱、贫困地区、火葬场。到监狱里，你看到的是失去人身自由的罪犯。很多人生的梦想都在这里搁浅，留下深深的遗憾。你就会感到自己可以尽情自由享受生活是多么地幸福。

到贫困地区，你看到的是人们困苦的生活现状，意想不到的艰苦生活的情景，你会从心底里生发感慨，会从骨子里庆幸自己生活的优越。

到火葬场，你看到的是一个实实在在存在的人，瞬间变成一堆骨灰的残酷。想到自己有一天也会落得如此结局，你还会为了金钱、名誉、地位等身外之物趋之若鹜，争得面红耳赤、碰得头破血流吗?

我们要学会真正看清自己的幸福，明白幸福生活快乐生活的法则，明白人生应该怎样度过，应该以怎样的心态去生活。那样，我们的生活就会少了很多不必要的烦恼了。

我们现代人读书真是幸福。

——梁实秋　曾任北京大学教授，中国著名的散文家、作家、文学批评家、翻译家。

6. 平凡地活着，就是莫大的幸福

每个人的一生皆各有各的幸福，并不需要一味依靠物质，依靠虚伪的荣耀，通过不合法的手段达到富贵是非常可耻的事。孔子认为，这种富贵对他来说就等于浮云。

生活在幸福的年代，人们也渐渐习惯了衣食无忧的生活，但是，幸福却似乎没有跟物质上的丰裕并行。英国未来基金会的迈克尔·威尔莫特和威廉·纳尔逊在《复杂的生活》一书中指出："在过去50年里，物质财富的极大丰富并没有使人们增加多少快乐，这是进步的悖论。今天的一代人比以前更富裕、更健康、更安全，享有更多的自由，但他们的生活却似乎更压抑。"

幸福是朴实的、简单的。一杯淡水，一杯清茶，也可以品出幸福的滋味；一朵鲜花，一片绿叶，也可以带来幸福的气息；一间陋室，一卷书册，也可以领略幸福的风景。

一个人，如果每天早晨，清风拂过，双眼迷蒙，心里充满了难以拂拭的尘埃，时间久了，生活变得越来越无趣，除了吃喝玩乐似乎已经没有什么事情可做，便开始追求刺激，一步步滑向"不义"的深渊。这样的生活并不是人们想要的，人们期待的是毫无心灵负担的幸福，是平凡生活中的甘甜，是一杯无色的蜂蜜水，看似平淡，其实回味甘甜。

有位青年，厌倦了生活的平淡，感到一切只是无聊和痛苦。为寻求刺激，青年参加了挑战极限的活动。

活动规则是：一个人待在山洞里，无光无火亦无粮，每天只供应5千克的水，时间为整整5个昼夜。

第一天，青年颇觉刺激。

第二天，饥饿、孤独、恐惧一齐袭来，四周漆黑一片，听不到任何声响。于是，他开始向往平日里的无忧无虑。

他想起了乡下的老母亲不远千里地赶来，只为送一坛韭菜花酱以及小孙子的一双虎头鞋；他想起了终日相伴的妻子在寒夜里为自己掖好被子；他想起了宝贝儿子为自己端的第一杯水；他甚至想起了与他发生争执的同事曾经给自己买过的一份工作餐……渐渐地，他后悔起平日里对生活的态度来：懒懒散散，敷衍了事，冷漠虚伪，无所作为。

到了第三天，他几乎要饿昏过去。可是一想到人世间的种种美好，便坚持了下来。第四天、

第五天，他仍然在饥饿、孤独、极大的恐惧中反思过去，向往未来。

他责骂自己竟然忘记了母亲的生日；他遗憾妻子分娩之时未尽照料义务；他后悔听信流言与好友分道扬镳……他这才觉出需要他努力弥补的事情竟是那么多。可是，连他自己也不知道，他能不能挺过最后一关。

此时，泪流满面的他发现：洞门开了。阳光照射进来，白云就在眼前，淡淡的花香，悦耳的鸟鸣——他又迎来了一个美好的人间。

青年扶着石壁蹒跚着走出山洞，脸上浮现出了一丝难得的笑容。5天来，他一直用心在说一句话：活着，就是幸福。

当我们把追求外在的成功或者“过得比别人好”作为人生的终极目标的时候，就会陷入物质欲望为我们设下的圈套。它像童话里的红舞鞋，漂亮、妖艳而充满诱惑，一旦穿上，便再也脱不下来。我们疯狂地转动舞步，一刻也停不下来，尽管内心充满疲惫和厌倦，脸上还得挂出幸福的微笑。当我们在众人的喝彩声中终于以一个优美的姿势为人生画上句号时，才发觉这一路的风光和掌声，带来的竟然只是说不出的空虚和疲惫。这个时候，是无暇去感受幸福的。幸福的青鸟早在你疯狂旋转的时候，飞向了别人的树枝。

因此，“简单不一定最美，但最美的一定简单”。最美的生活也应当是简单的生活。因为大多数的生活，以及许多所谓的舒适生活，不仅不是必不可少的，而且是人类进步的障碍和历史的悲哀。

人来到这个世界后，一开始无忧无虑，因为需求的东西少，负担少，所以也更容易觉得幸福。随着自己想要得到的东西不断地增加，要求不断地提高，各种各样的负担和烦恼也由此而生，除了苦苦挣扎得到想要得到的一切之外，再也没有时间去想自己是不是幸福。到了最后，终于明白了这个问题时，生命的守护神已经开始远离，等待自身的是身体的衰落、灭亡。那么，为何不在衰落之前就对欲望和奢求适可而止呢?

人的一生很短暂，仿佛一刹那就走到了生命的尽头。惊鸿一瞥、昙花一现，正如伟大的印度诗人泰戈尔的诗句一样：生如夏花般绚烂，死如秋叶般静美。人生看似几十个春秋，其实不过是一声叹息之间就让我们的生命画上休止符。它就是这样一个从绚烂归于平淡的过程。年少的时候喜欢出名，因为少年都钟爱艳丽与繁华，喜欢一切新鲜刺激的事物，喜欢放任物欲。但是随着年岁的增长、阅历的丰富，我们渐渐地喜欢清淡的色彩，那就像淡雅的人生，少了年轻人的血气方刚，褪去了中年人的惆怅和幽怨，留下的是一颗通透的心灵。

幸福是简单的、朴素的、平凡的，就如粮食、空气和水。在被过多的物欲蒙蔽双眼的时候，我们就无法看见美。平凡而幸福地活着，像一棵撑开绿荫的树，像一块山间小溪底的卵石，岁月无声，身心清静。

第三章　保持阳光心态

一个人总是在仰望和羡慕别人的幸福，一回头，却发现，自己正在被别人仰望和羡慕着。

——卞之琳　曾任北京大学教授，著名诗人。

1. 透过窗棂，用阳光照亮心灵

“我之所以高兴，是因为我心中的明灯没有熄灭。道路虽然艰难，但我却不停地去求索我生命中细小的快乐。如果门太矮、我会弯下腰；如果我可以挪开前进路上的绊脚石，我就会去动手挪开；如果石头太重，我可以换条路走。我在每天的生活中都可以找到高兴的事情。信仰使我能够以一种快乐的心态面对事物。”歌德夫人如是说。其实，生活中并不缺少快乐，而是缺乏发现快乐的眼睛与心灵。花朵绽开的刹那，蜻蜓点水的瞬间，炊烟飘散的过程，与家人团聚的时刻，是那么平凡，又是那么真实，只要我们张开心灵的眼睛，就能从平凡生活的细微之处感受到最真实的快乐与幸福。

当清晨的第一缕阳光洒下来时，我们可以问自己：你今天有两种选择，你可以选择心情愉快，也可以选择心情不好，相信你一定选择的是要快乐地度过一天。生活中总是充满了意外，当有坏事发生时，我们可以选择成为一个受害者，也可以选择从中学些东西。不如选择后者，让自己快快乐乐地活着。

黄彦曾被确诊患上中期乳腺癌，需要尽快做手术。手术前期，她依然过着有规律的生活。她每天早上六点半就醒来，做做关节活动，上午收拾房间，中午照常喝着午茶——那种加奶的红茶，傍晚插插花，睡前认真写日志。所不同的就是，每天下午三点半的时候要接受医院规定的检查。对于来检查的医生，她总是微笑接待，让他们感到轻松无比，尽管检查的时候，她感觉十分不舒服。

直到手术麻醉之前，她仍然对主治医师说：“王大夫，别忘了明天要请我吃炸酱面的，你可别赖账啊！”直叫王医生哭笑不得。

手术进行得很顺利。两个月后的一天，朋友来探望她，她竟然马上忘记疼痛，要让朋友看她新养的一盆花。等到她出院时，她与医科室一半的人都交上了朋友，还有那些病友。因为人们都被她轻松的坚强所感染和征服。

半年之后，黄彦再提及此事时，说：“我一直心情很好！现在，想不想看看我的伤疤？愈合得不错，对吧！”

“当时第一件在我脑海中浮现的事就是我对自己说有两个选择：一是死，一是活。我选择了活，而且是今后快乐的生活。于是，我要坚强地笑一笑，我要让王大夫放松下来，以稳健的心情给我做手术。我相信，我们会配合好，手术也会顺利，尽管成功率只有50%。显然，我很幸运！”

相信黄彦之所以活了下来，一方面当然要感谢医术高明的医生，但另一方面得感谢她的生活态度。生活充满了选择，坚强的黄彦总是积极地选择生活的正面，所以她快乐。

偶然与不幸是生活的组成部分，但它仅仅是生活的一小部分。花草树木，随着气候的变化

而生长，但是你只能为自己创造天气。你要学会用自己的心态弥补气候的不足。如果你为他人带来风雨、冰霜、黑暗和不快，那么他们也会报之风雨、冰霜、黑暗和不快。相反地，如果你为他人献上阳光和温暖，自己也会收获光明和快乐。快乐就在我们每个人的身边，选择快乐，抓住快乐，拥抱快乐，你就是一个快乐的人。

一位闻名遐迩的老人被电视台节目主持人作为特邀嘉宾邀请来参加活动。她确实是一个非常杰出的老人。

她的讲话完全没有经过特别的准备，更没有经过任何排练。这些讲话与她的个性是完全一致的，她精神极好，容光焕发，充满快乐。

无论她想说什么，她都毫不掩饰，而且思维敏捷。她的机智幽默，让听众捧腹大笑。大家都非常喜爱她。

这次节目，她给人留下了深刻印象，她也和其他人一样感到特别的兴奋。

最后，节目主持人问这位老人为什么总是这样高兴："你一定有什么特别的让自己快乐的秘密。"

"不，没有，"老人回答说，"我没有什么特别的秘密。这只不过和你脸上的鼻子一样普通。每天早上起床的时候，我有两种可能的选择：要么高兴，要么不高兴，你想我会选择什么呢？当然，我会选择快乐，这就是全部的秘密所在。"

这似乎也太过于简单，这个老人的思想也好像很浅显。但是，这让我们想到了林肯，林肯曾经说："境由心造，你的心里有多快乐，你也就会得到多少快乐。如果我们想让自己不开心，那你时时刻刻都可以不开心，这也是世界上最容易做到的事情。"如果我们告诉自己什么事情都不顺利，没有什么事情让自己满意，就肯定开心不起来。但是，如果我们对自己说"事情进展良好，生活也不错，所以，我选择开心"，那么，我们很快就会快乐起来。

不同的心态，对所发生事件的评价是如此的不同，它必然会对处理问题的态度发生影响，也会对今后的人生之路产生影响。以达观、超然的心态看待这个世界，就会看出事物美好的方面；以狭隘、悲观的眼光对待生活，就会觉得人生是灰暗的。两个同时面对暴风雨的人，一个想着也须会看到美丽的彩虹，一个只想着暴雨阻碍了行路，这就是乐观和悲观的区别。

诗人罗伯特·布莱把心灵的阴影称为"每个人背上负着的隐形包裹"，我们在成长的过程中，总喜欢把胆怯、贪婪、恼怒诸如此类的阴影东西塞进包裹里。大多数人都对自己内心的阴暗面感到恐惧，不愿正面以对，殊不知，只有拥抱心灵的阴影，进而驱逐阴影，才能找回完整的自我，才能获得真正充实幸福的生活。

走路一定要昂起头来。

——林庚曾 任北京大学教授，现代诗人、古代文学学者、文学史家。

2. 远离悲观的迷雾

汪国真说："悲观的人，先被自己打败，然后才被生活打败；乐观的人，先战胜自己，然后才战胜生活。"虽然，每个人的人生际遇不尽相同，但命运对每一个人都是公平的。因为窗外有土也有星，就看你能不能磨砺一颗坚强的心，一双智慧的眼，透过岁月的风尘寻觅到辉煌灿烂的星星。先不要说生活怎样对待你，而是应该问一问，你怎样对待生活。在人的一生中，幸与不幸之间仅仅只有毫厘之差，这毫厘之差就往往取决于心态的差别。

曾经有两个囚犯，从狱中望窗外，一个看到的是满目泥泞，一个看到的是万点星光。面对同样的遭遇，前者持一种悲观失望的心态，看到的自然是满目苍凉、了无生气；而后者持一种积极

乐观的心态，看到的自然是星光万点、一片光明。

顾城有一句诗：“黑夜给了我黑色的眼睛，我却用它来寻找光明。”就现实的情形而言，远离悲观的情绪，可以让生命富有朝气，也可以让我们的生活充满活力。人一旦陷入消极的思想，生活就会笼罩着一片暗淡的色彩，而当人们以乐观的心态看待世界，在黑夜中寻找光明，那么生活呈现给我们的将是一片光明。

布朗想到人生的虚无，就痛不欲生，他决定自杀。

他来到一片空旷的野地里，给自己挖了一个坟坑。他看这坟太光秃，便在周围种上树木和花草。种啊种，布朗渐渐地迷上了园艺，醉心于培育各种珍贵的树木和奇花异草。他的成就终于闻名遐迩，吸引来一批又一批的游人。

有一天，布朗听到一个小女孩问她的妈妈：“妈妈，这是什么呀？”

妈妈回答：“我不知道，你问这位叔叔吧。”

小女孩的手指着布朗从前挖的那个坟坑。

布朗的脸红了，他想了想，说：“小姑娘，是叔叔特意为你挖的树坑，你喜欢什么，我就种什么。”

小女孩和她的妈妈都高兴地笑了。

在布朗失意时，那个坑是他为自己掘的坟墓，而当布朗为自己创造出一个美的花园后，那个坑在布朗眼里就是为纯真的孩子种下美好愿望的树坑。

生活就是这样，你把那个坑想象成坟墓，它就是坟墓，你把它想象成树坑，它就能绽放出绚烂的花朵。在每个人的一生中，都会碰到无数的坑，关键是看你想做掘墓者还是种树人，你的心态决定了你一生的走向，打破心中的瓶颈，就可以排除一切障碍。

有人说：“人的一生，就像一趟旅行，沿途中有数不尽的坎坷泥泞，但也有看不完的春花秋月。”因此，面对纷繁的人世，我们应该多一些乐观进取之心，少一些悲观失落的情绪，这样我们才能看到人生中更美的风景。

很久以前，为了开辟新的街道，伦敦拆除了许多陈旧的楼房。然而新路却久久没能开工，旧楼房的废墟晾在那里，任凭日晒雨淋。

有一天，一群自然科学家来到这里，他们发现，在这一片多年未见天日的旧地基上，这些日子里因为接触了春天的阳光雨露，竟长出了一片野花野草。奇怪的是，其中有一些花草却是在英国从来没有见过的，它们通常只生长在地中海沿岸国家。这些被拆除的楼房，大多都是在古罗马人沿着泰晤士河进攻英国的时候建造的。

这些花草的种子多半就是那个时候被带到了这里，它们被压在沉重的石头砖瓦之下，一年又一年，几乎已经完全丧失了生存的机会。

但令人感到意外的是，一旦它们见到阳光，就立刻恢复了勃勃生机，绽开了一朵朵美丽的鲜花。

人的一生很像是在雾中行走。远远望去，只是迷茫一片，辨不出方向和吉凶。可是，当你鼓起勇气，放下悲伤和沮丧，一步一步向前走去的时候，你就会发现，每走一步，你都能把下一步路看得清楚一点。

智者告诉我们：“放下悲观往前走，别站在远远的地方观望。”这样我们就可以潇洒上路，最终找到自己的方向。

每个人都要学会主宰自己，做自己的主人。沮丧的面容、苦闷的表情、恐惧的思想和焦虑的态度是我们缺乏自信的表现。

在生活中，如果遇到失意或悲伤的事情时，我们要学会调整自己的心态。对一些事念念不忘，不但于事无补，还会占据快乐的时光。只有让它们彻底远离我们的心灵，我们才能感受到人生的乐趣，才能走出阴影，沐浴在明媚的阳光中。这样，我们就会惊奇地发现，人生的旅途原来可以是轻松的、自由的、愉快的。

你把自己的心封闭起来，使它陷于一片黑暗，你的生活怎么可能有光明！

——俞敏洪

毕业于北京大学英语专业，新东方学校创始人。现任新东方教育科技集团董事长兼总裁。

3. 为了看看阳光，我来到这个世上

太阳是生命之源，也是生命的价值之源。生活中，我们每个人都渴望得到阳光的照耀，渴望积极的心态和幸福的生活。我们歌唱太阳，也是赞颂生活，在光芒的关照之下，我们的世界才会更加美好，我们的生活也会更加幸福。有了太阳，人生不再兴趣索然，冷若冰霜；有了太阳，人生总是激起无数的幻想；有了太阳，人生充满动人的力量。

在我们生活的世界，时时看着阳光，就是我们的心灵与生命本质的接触和交流。在太阳之下，人就是自己至上的主宰。

巴尔蒙特有这样一首诗：

我来到这个世界，为了看太阳和蔚蓝的原野。
我来到这个世界，为了看太阳和连绵的山峦。
我来到这个世界，为了看大海和繁花盛开的山谷。
我和这个世界当面签下字据。
我就是这个世界的主宰。
我渡过冰冷的忘川，
发现了自己的理想。
我时时启示，
时时歌唱。
我的理想来自痛苦，
所以我拥有世人之爱。
谁的歌声能与我共唱？
无人、无人可与我媲美。
为了看看太阳，我来到这个世上，
当一切光芒熄灭，
我仍将歌唱……我要歌唱太阳，
直到一生中最后的时光！

“为了看看阳光，我来到这个世上”，只是这样简单的一句话，就足以看出诗人对生活的深刻领悟和无限的热爱。太阳每天都是新的，生活也如此。如果以“为了看看阳光，我来到这个世上”的心态，面对人生的每一天，热爱每一天的生活，那么，我们的生命必将是充满阳光、乐观向上的。

因此，我们要以欢悦的态度，微笑着对待当下的生活，那么生活也会回报我们以阳光、馈赠我们以幸福，让我们在平淡无奇的生活中，甚至在人生的困境中，找到属于自己的一缕阳光、一片绿叶、一朵鲜花……

1987年3月30日晚上，洛杉矶音乐中心的钱德勒大厅内灯火辉煌，座无虚席，人们期盼已久

的第59届奥斯卡金像奖的颁奖仪式正在这里举行。在热情洋溢、激动人心的气氛中，玛莉·马特琳走上领奖台，从上届最佳男主角奖获得者威廉·赫特手中接过奥斯卡金像。

手里拿着金像的玛莉·马特琳激动不已。她把手举了起来，但不是那种向人们挥手致意的姿势，眼尖的人已经看出她是在向观众打手语。原来，这个奥斯卡金像奖最佳女主角奖获得者，竟是一个不会说话的哑女。

玛莉·马特琳不仅是一个哑巴，还是一个聋子。

玛莉·马特琳出生时是一个正常的孩子，但她在出生18个月后，被一次高烧夺去了听力和说话的能力。

这位聋哑女对生活充满了激情。她从小就喜欢表演，8岁时加入伊利诺伊州的聋哑儿童剧院，9岁时就在《盎司魔术师》中扮演多萝西。

但16岁那年，玛莉被迫离开了儿童剧院。所幸她还能时常被邀请用手语表演一些聋哑角色。

正是这些表演，使玛莉认识到自己生活的价值，克服了失望心理。她利用这些演出机会，不断锻炼自己，提高演技。

1985年，19岁的玛莉参加了舞台剧《上帝的孩子》的演出，她饰演的是一个次要角色。可就是这次演出，使玛莉走上了银幕。

女导演兰达·海恩丝决定将《上帝的孩子》拍成电影在物色女主角萨拉的扮演者时，她发现了玛莉高超的演技，决定立即启用玛莉担任影片的女主角，饰演萨拉。

玛莉扮演的萨拉，在全片中没有一句台词，全靠极富特色的眼神、表情和动作，揭示主人公矛盾复杂的内心世界——自卑和不屈、喜悦和沮丧、孤独和多情、消沉和奋斗。玛莉十分珍惜这次机会，她勤奋、严谨、认真对待每一个镜头，用自己的心去拍，因此表演得惟妙惟肖，让人拍案叫绝。

就这样，玛莉·马特琳实现了人生的飞翔，成为美国电影史上第一个聋哑影后。正如她自己所说的那样：“我的成功，对每个人，不管是正常人，还是残疾人，都是一种激励。”

尽管生活不可能一帆风顺，但只要我们的心是向着阳光的，就不会感受到悲伤。找一件自己喜欢的事情，全身心投入地做，这本身就是一种快乐的享受。这种快乐，要比花费钱财到游乐场寻找乐趣要划算得多。

快乐本来不需要刻意为之，为快乐而快乐，难逃矫揉造作之嫌，也显得不够尽兴。抓住生活中的每一个小惊喜，尽情发挥，这种“碰巧为之”的乐趣却是任何既有的娱乐形式都无法比拟的。

只要我们每天都给自己一点儿希望，让自己看到最光明的一面，那么我们每一天的生活都是崭新的。只要你不想结束，一切就不可能结束。就像有人说的那样：“生活中不是缺少美，而是缺少发现美的眼睛”，同样，快乐也是如此，如果我们带着发现的眼光去对待生活，就会发现快乐无处不在。让我们带着阳光前行，让幸福的阳光洒满我们生活的每一个角落。

我的确时时解剖别人，然而更多的是无情地解剖我自己。

——鲁迅　曾任北京大学讲师，著名文学家、思想家、评论家、革命家。

4. 直接面对内心的恐惧

在人生的道路上，我们会无可避免地遇到很多困难，也总会对未知的、难以预测的生活充满畏惧感。我们会感觉到恐惧就像一块千斤重的石头，压在我们心上，阻碍我们前行的步伐，如果心灵上的锁链不被解开，我们就无法高高地飞翔。而事实上，恐惧只是来自于我们内心深处的不安和软弱，我们可以通过勇敢地战胜自己来摆脱它。所以很多时候，事情并没有我们想象的那样

难以解决，只是因为内心受到限制，我们才觉得生活中的困境高高耸立，像山峰一样难以逾越。

然而，我们最深的恐惧，不是我们无能，而是心灵的自我限制。恐惧像是门上的一把锁，需要用心灵的钥匙去打开它，这样才不会被封闭在一个小小的屋子里，可以到无边无际的世界里自由飞翔；恐惧还像一个拦河的大坝，只有用我们无边无际的力量，去撞倒这个坚固的大坝，这样才能使我们的智慧和思想一下子全部涌出来，让我们尽情发挥。

一个人能不能战胜恐惧取决于他的心灵，如果他始终背对着阳光看到的只能是自己的影子，那他的内心也必将被恐惧的阴影笼罩着；但是，如果他面对着阳光，像向日葵一样抬起头追逐着太阳，他的内心将有可能会升起一股战胜内心恐惧的勇气，正是这股勇气指引着人们走向成功的彼岸。

恐惧属于生命的一部分，你我都在劫难逃，它以不同的面貌伴随着我们，从诞生直至死亡。我们只有直面它，培养与之抗衡的力量：勇气、信任、知识、希望以及爱，才有机会打败恐惧，掌握自己的命运。

我们许多人总是喜欢吓自己，使得处境越发恶化，把一点小事想得很严重，这是一种可怕的生活方式。因此，当我们的内心被恐惧侵占的时候，就会变得迟疑不决。恐惧让我们的心情低落，始终处于失望之中。在恐惧的压力下，我们失去了行动的勇气和力量，无法集中精神坚持我们所要做的事情。消除恐惧的唯一办法就是直面内心的恐惧。

一位心理学家在课堂上讲了心理暗示对于人们造成的重大影响，但他的很多学生不以为然。他们认为心理暗示不过是某种借口，不存在科学依据。于是，心理学家决定带他的学生们去做一个实验。他把他的学生们带到了一个没有开灯的黑屋子里，屋子里有一座窄窄的桥。

心理学家问：“谁敢从这座桥上走过去？”不服气的学生们一个接一个踏上那座窄桥，并顺利地走了过去。

心理学家打开了一盏幽幽的小灯。灯光昏暗，但是学生们看清楚了桥下是漆黑的水潭。谁也不知道那水有多深，而且在幽幽的灯光下，水潭显得更加诡异莫测。心理学家再次问：“现在，谁敢从这座桥上走过去？”学生们有些犹豫，但是大部分人还是走上那座桥，依旧小心翼翼走了过去。

心理学家再次打亮一盏灯，这盏灯的灯光较先前的那盏亮多了，学生们看到水潭里的景象，心头不禁打个冷战。只见水潭里有数不清的蛇游来游去，有一条眼镜蛇还吐着长长的信子昂头冲着那座桥。

学生们无不倒吸一口冷气，心里在庆幸自己幸好没有掉下去。心理学家再次问：“这下，谁还敢走过那座桥？”几乎没有学生敢再踏上那座桥了。

这时，只见心理学家踏上了那座桥，稳稳地走到了对面，学生们都惊呆了。心理学家没有说话，只是再次打亮一盏更亮的灯让学生们细看，原来桥和水潭之间密布着一张细细的铁丝网，学生们面面相觑。

心理学家这时开口了：“同学们，这就是我们心灵的力量。我们不知道，恐惧正是来自于我们的内心。在开灯之前，我们所有人都能够小心地走过那座桥，那时候，黑暗对我们来说，不值得恐惧。反而是黑暗让我们变得小心，而不至于出错。但是，当灯被一盏盏打亮，我们被自己内心的恐惧限制住了，反而不敢迈步走向那座桥。

“其实，我们任何一个人都可以走过那座桥。那座桥，就是我们内心的力量。只要我们不被自己内心的恐惧所震慑，我们都有能力轻松地过桥。”

我们常说“无知者无畏”，并多作为一种贬义的说法。但是，有时候，正是由于不知道面临着怎样的境况，我们才会无畏地去面对生活，也相信自己能够克服任何困难。但是，一旦我们清楚地看到了自己的处境，我们反而会被自己的心灵限制住，而无法成功战胜那些本来可以克服的困难。

把恐怕掩埋在心底是一个不理智的举动，长期处于恐惧的心理状态会让人变得麻木、自闭、

充满焦虑感和没有安全感。如果能把内心的想法讲出来，充分表达内心的感受，尽量宣泄负面的情绪，打开自己的心，大声哭出来，把悲伤发泄出来，这样我们的心灵才不会负担那么多痛苦。

直面内心的恐惧，心理学家给我们的建议是：拿出一张白纸，把让你恐惧的事情、画面写下来，然后对着那张纸说，“我要忘记你，我要把你撕碎，我要健康阳光地生活”。之后，把这张纸一点一点地撕碎，在心里想象：我已经忘记了昨天的恐惧，我能面对明天的希望，我再也不去想以前的事了。

要知道，每个人都有自己的长处，要靠自己勇敢地去探索，这样才能充分发挥自己的才能，使生活变得更加美好。

任何时候，都不要被自己内心的恐惧所震慑，不要因自己内心的胆怯阻碍了前行的脚步，这才是我们成功的开始。

希望是附着于存在的，有存在，便有希望，有希望，便是光明。

——鲁迅 曾任北京大学讲师，著名文学家、思想家、评论家、革命家。

5. 生命在，希望就在

俞敏洪曾说过这样的话：“生活中其实没有绝境，绝境在于你自己的心没有打开。你把自己的心封闭起来，使它陷于一片黑暗，你的生活怎么可能有光明！封闭的心，如同没有窗户的房间，你会处在永恒的黑暗中。但实际上四周只是一层纸，一捅就破，外面则是一片光辉灿烂的天空。”生活中，很多人早已习惯了用悲伤去迎接生命的各种不幸的遭遇，使得原本明朗的生活变得灰暗而毫无希望。事实上，只要用心去感受，你就会发现眼中的世界如此可爱。哪怕是最没有希望的事情，只要能以一个勇敢者的姿态坚持去做，到最后就会看到新的希望。

困境并不可怕，关键是人在生命的极点时，在完全不可能的情况下，主观上是否愿意奋力一搏，是否相信还存有希望。只是很多时候，精神先于我们的身躯垮下去了，打败自己的不是外部环境，而是自己本身。其实，生活给予我们挫折的同时，也赐予了我们坚强，我们也就有了另一种阅历。对于热爱生活的人，生活从来不吝啬。

哈佛大学戴维·R·克拉克教授曾经说：“任何生物没有不惧怕大自然的力量的。然而，当人的生命中充满了希望，当人生已经被阳光铺洒，生命之旅就会变成光明的路径，再也没有什么能让你自己感到害怕的了。”每当有学生遇到困难而退缩的时候，克拉克教授就鼓励他们：只有生命在，希望就在，永远都不要放弃希望。

有这样一个故事：

一个人经过两山对峙间的木桥，突然，桥断了，奇怪的是，他没有跌下，而是停在半空中。脚下是深渊，是湍急的涧水。他抬起头，一架天梯荡在云端。望上去，天梯遥不可及。倘若落在悬崖边，他绝对会乱抓一气的，哪怕抓到一根救命小草。可是这种境地，他彻底绝望了，吓瘫了，抱头等死。

渐渐地，天梯缩回云中，不见了踪影。云中的声音说，这叫障眼法，其实你踮起脚尖儿就可以够到天梯，是你自己放弃了求生的愿望，那就只好下地狱了。

踮起脚尖儿，就是另一种活法，另一番境界。希望是生命的维系，只要一息尚存，就要心存希望，就要奋斗。身处逆境，不要轻易放弃，只要心灵不熄灭信念的圣火，努力地去寻找，总会找到能渡过难关的方法。

鲁迅先生曾经说过：“希望是附着于存在的，有存在，便有希望，有希望，便是光明。”当我们去审视和叩问自己的心灵，就可以看到永不熄灭的希望之光。只要我们内心充满希望，我们

就会多一份勇气和力量，这种力量可以支撑起我们一身的傲骨。

通常情况下，最伟大的成就都属于那些在大家都认为不可能的情况下，却能沉住气坚持到底的人。是的，希望就是坚持，坚持就是胜利，这是走向成功的一条真理。

有两个人结伴穿越沙漠。走到半途，水喝完了，其中一人也因中暑而不能行动。同伴把一支枪递给中暑者，再三吩咐："枪里有五颗子弹，我走后，每隔两小时你就对空中鸣放一枪，枪声会指引我前来与你会合。"说完，同伴满怀信心找水去了。

躺在沙漠里的中暑者却满腹狐疑：同伴能找到水吗？能听到枪声吗？他会不会丢下自己这个"包袱"独自离去？

暮色降临的时候，枪里只剩下一颗子弹，而同伴还没有回来。中暑者确信同伴早已离去，自己只能等待死亡。想象中，沙漠里的秃鹰飞来，狠狠地啄瞎他的眼睛，啄食他的身体……终于，中暑者彻底崩溃了，把最后一颗子弹送进了自己的太阳穴。

枪声响过不久，同伴提着满壶清水，领着一队骆驼商旅赶来，找到了中暑者温热的尸体。

中暑者不是被沙漠的恶劣环境吞没，而是被自己的恶劣心境毁灭。身处困境，他用绝望驱散了希望的圣火，拒绝了未来。一个人无论面对怎样的环境，面对再大的困难，都不能放弃自己的信念。放弃希望就意味着放弃自己。

在不断前进的人生中，凡是看得见未来的人，也一定能掌握现在，因为明天的方向他已经规划好了，知道自己的人生将走向何方。留住心中的"希望之火"，相信自己会有一个无可限量的未来，心存希望，任何艰难都不会成为我们的阻碍。只要怀抱希望，生命自然会充满激情与活力。

希望为我们带来美好，美好的希望更是让人激动，让人无限憧憬。社会能进步几乎是希望的功劳，是它让人们为了希望中的美好不断奋斗、拼搏，让社会天天在进步。拥有希望，我们将活得生机勃勃、激昂澎湃，哪里还有时间叹息、悲哀，将生命浪费在一些无聊的小事上，让时光荒废在回忆过去中呢？

生命是有限的，但希望是无限的，每天给自己一个希望，解开套牢自己的怀旧绳索，告诉自己不能活在回忆当中，便能够在生活当中得到快乐。

我们生活在一个竞争十分激烈的社会，有时困难重重，有时失败连连，甚至有时被人嘲笑。但是，无论什么时候，我们都不能放弃努力；无论什么时候，我们都不要熄灭心中希望的圣火。这样我们就能够在艰苦的岁月中，抱有一份美好的希望和期待走出困境，收获幸福。

假如命运折断了希望的风帆，请不要绝望，岸还在；假如命运凋零了美丽的花瓣，请不要沉沦，春还在；生活中总会有无尽的麻烦，请不要无奈，因为路还在，梦还在，阳光还在，我们还在。是的，只要生命在，希望就在。

我是对中国前途充满了希望，绝对乐观的一个人。我胸中所有的是勇气，是自信，是兴趣，是热情。这种自信，并不是盲目的、随便而有的；这里面有我的眼光，有我的分析和判断。

——梁漱溟　曾在北京大学任教，国学大师、著名的思想家、哲学家、教育家、社会活动家。

6. 自信，让生命起航

"东风不与周郎便，铜雀春深锁二乔。"杜牧的意思是说，如果不是因为有东风相助，周瑜怎么可能建立这般伟业呢？恐怕早被曹操所俘虏。言下之意，历史的成败有太多的偶然存在。但是试想，如果周瑜没有对天时的研究，如果他不知道有东风可以相助，又如何会去制订这个时人看来不可能成功的计划呢？中国的历史也就少了一段火烧赤壁的传奇。他那份谈笑间樯橹灰飞烟

灭的潇洒，并不是心存侥幸的故弄玄虚，而是一种自信的从容和潇洒。

自信是需要有底气的，梁漱溟先生就一直保持着这种自信。当中国社会依然在一片混乱中苍黄莫辨时，他相信纵然现在碎石凌乱、尘土漫天，但是这一切都能够被抹去；把这些都整顿干净之后，就能够看见国家前进的铁轨。他也没有妄下断语。从历史整体的大趋势和当时中国社会各种主流力量分析，曙光隐约模糊，但是依然可见。梁漱溟先生就是捕捉到了这抹曙光，所以才能如此乐观，如此自信。

梁启超说过："凡任天下大事者，不可无自信心。"人只有拥有了自信，才能树立必胜的信念，才能不断进取，不断地超越自我，最终到达别人难以企及的人生高度。

王昌龄、高适、王之涣都是唐玄宗开元年间的著名诗人，三人齐名，只是王之涣流传的诗歌没有王昌龄、高适两个人的多，他们的交情颇好。

有一天，天意微凉，三人约好去酒楼赊酒小饮。把酒对饮之际，有掌管梨园的官员带着十多个弟子登楼宴饮。他们有意回避，就躲在黑暗的角落里，围着小火炉，且看她们表演节目。没过一会儿，又上来四位漂亮的梨园女子。很快，乐曲奏起，演奏的都是当时有名的曲子。

这三个人低语约定道："我们三个在诗坛上都算是有名的人物了，可是一直未能分个高低。今天算是个机会，可以悄悄地听这些歌女们唱歌，谁的诗唱得多，谁就最优秀。"

一位歌女首先唱道："寒雨连江夜入吴，平明送客楚山孤。洛阳亲友如相问，一片冰心在玉壶。"

王昌龄听完就用手指在墙壁上画一道，说："我的一首绝句。"

随后一歌女唱道："开箧泪沾臆，见君前日书。夜台何寂寞，犹是子云居。"

高适伸手画壁："我的一首绝句。"

又一歌女出场："奉帚平明金殿开，强将团扇暂徘徊。玉颜不及寒鸦色，犹带昭阳日影来。"

王昌龄又伸手画壁，说道："两首绝句。"

王之涣见没有唱到自己的诗歌，虽然有些不快，但是很快就坦然道："这几个唱曲的，都是不出名的歌女，所唱不过是下里巴人之类不入流的歌曲，那阳春白雪之类的高雅之曲，哪是她们唱得了的呢！"

于是，他用手指着几位歌女中最漂亮、最出色的一个说："到这个歌女唱的时候，如果不是我的诗，我这辈子就不和你们争高下了；果然是唱我的诗的话，甭客气，二位就拜倒于座前，尊我为师好了。"三位诗人说笑着等待着。

一会儿，轮到那个梳着双髻的最漂亮的姑娘唱了，她唱道："黄河远上白云间，一片孤城万仞山。羌笛何须怨杨柳，春风不度玉门关。"

王之涣得意至极，揶揄王昌龄和高适说："怎么样，我的诗歌岂是凡夫俗子唱得的？"三位诗人开怀大笑。

王之涣的诗歌大气磅礴，在当时传颂一时，他的这首《凉州词》比歌女之前所唱的更是高出一筹，因此他在这两位诗人面前连失两局依然能够非常自信。如果他只是一个无名小卒，或者虽然名气很盛却没有一两首出类拔萃的诗歌，断然不敢下此语，否则就成了狂妄之徒，而不是自信。

王勃在滕王高阁上毫不推让，挥笔而就，同样因他胸中有千言，所以才能自信自己不会贻笑于大方之家，而他的赋果然字字珠玑，不仅获得满堂喝彩，也为滕王阁增添了一段佳话。

李太白自诩天生我材必有用，敢风歌笑孔丘，而不会被人所笑，就因为他知道自己有谪仙之才，是个天子呼来不上船的酒中仙；谢灵运说，"天下才共一石，曹子建独得八斗，我得一斗，天下才共用一斗"，豪迈狂放，同样放眼天下，其才智也罕有人能匹敌。

自信能唤醒人们内心沉睡的潜质，自信多一分，成功多十分。阿基米德曾经说过："给我一个支点，我就能撬动地球。"这就是自信而豪迈的语言。一个人只有拥有了自信，才能战胜自我，让生命起航。

有一位歌手，第一次登台演出，内心十分紧张。想到自己马上就要上场，面对上千名观众，她的手心都在冒汗："要是在舞台上一紧张，忘了歌词怎么办？"越想，她心跳得越快，甚至产生了打退堂鼓的念头。

就在这时，一位前辈笑着走过来，随手将一个纸卷塞到她的手里，轻声说道："这里面写着你要唱的歌词，如果你在台上忘了词，就打开来看。"她握着这张字条，像握着一根救命的稻草，匆匆上了台。也许有那张字条握在手心，她的心里踏实了许多。她在台上发挥得相当好，完全没有失常。

她高兴地走下舞台，向那位前辈致谢。前辈却笑着说："是你自己战胜了自己，找回了自信。其实，我给你的，是一张白纸，上面根本没有写什么歌词！"她展开手心里的纸卷，果然上面什么也没写。她感到惊讶，自己凭着握住一张白纸，竟顺利地渡过了难关，获得了演出的成功。

"你握住的这张白纸，并不是一张白纸，而是你的自信啊！"前辈说。

歌手拜谢了前辈。在以后的人生路上，她就是凭着握住自信，战胜了一个又一个困难，取得了一次又一次成功。

积极的心态、坚定的信心，是战胜困难和成就事业的重要力量。正如萧伯纳所说："有信心的人，可以化渺小为伟大，化平庸为神奇。"面对眼前复杂严峻的经济形势和生活环境，我们一定要充满信心，相信自己能战胜一切，渡过难关。有信心就有勇气，有信心就有力量，信心比黄金更重要。

有位哲人说过："什么是路？路就是从没路的地方践踏出来的，从只有荆棘的地方开辟出来的。"生活中，谁也不会是一帆风顺的，总会遇到寒冷的"冬天"，当我们陷入困境，一蹶不振时，一定要沉住气，拿出勇气走过自己的人生灰色地带，对未来充满希望，让自己勇敢地再来一次。

很多时候，有些事情看起来没有回旋的余地，但只要不放弃，很可能就会出现转机。而在人生的道路上，也只有那些拥有自信、敢于面对挫折、对生活抱有希望的人，才能走出阴霾，迈向光明的前程，让生命带着幸福起航。

人生的努力，总向光明的方面走，这是人类向上的自然动机。

——李大钊

在北京大学组织中国第一个马克思学说研究会，无产阶级革命家、中国共产党的主要创始人之一、著名学者。

7. 内心有阳光，世界就是光明的

曾担任过联合国秘书长的瑞典政治家哈马·舍尔德说过："我们无法选择命运的框架，但我们放进去的东西却是我们自己的。"人不能选择命运，却可以选择自己生命的道路；不能控制夜晚的到来，却可以选择心中有光明。

"不论担子有多重，每个人都能支持到夜晚的来临，"19世纪的浪漫主义代表，小说《金银岛》的作者罗勃·史蒂文生写道，"不论工作有多苦，每个人都能做他那一天的工作，每一个人都能很甜美、很有耐心、很可爱、很纯洁地活到太阳下山，而这就是生命的真谛。"是的，生命对我们所要求的也就是这些。

可是住在密歇根州沙支那城的薛尔德太太，在学到"要生活到晚上睡觉为止"之前，却感到极度的颓丧，甚至于几乎想自杀。

1937年她丈夫死了，她觉得非常颓丧。她写信给她以前的老板李奥罗区先生，请他让她回去做她以前的工作。她以前靠推销世界百科全书过活。两年前她丈夫生病的时候，她把汽车卖了。

于是她勉强凑足钱，分期付款才买了一部旧车，又开始出去卖书。

她原想，再回去做事或许可以帮她解脱她的颓丧。可是要一个人驾车，一个人吃饭，几乎令她无法忍受。有些区域简直就作不出什么成绩来，虽然分期付款买车的数目不大，却很难付清。

1938年的春天，她在密苏里州的维沙里市，见那儿的学校都很穷，路很糟，很难找到客户。她一个人又孤独又沮丧，有一次甚至想要自杀。她觉得成功是不可能的，活着也没有什么希望。

每天早上她都很怕起床面对生活。她什么都怕，怕付不出分期付款的车钱，怕付不出房租，怕没有足够的东西吃，怕生病没有钱看医生。让她没有自杀的唯一理由是，她担心她的姐姐会因此而觉得很难过，而且她姐姐也没有足够的钱来支付自己的丧葬费用。

然而有一天，她读到一篇文章，使她从消沉中振作起来，使她有勇气继续活下去。她永远感激那篇文章里那一句很令人振奋的话："对一个聪明人来说，太阳每天都是新的。"她用打字机把这句话打下来，贴在她车子前面的挡风玻璃上，这样，她在开车的时候，每一分钟都能看见这句话。她发现每次只活一天并不困难，她学会忘记过去，不想未来，每天早上都对自己说："今天又是一个新的生命。"

她成功地克服了对孤寂的恐惧和对需要的恐惧。她现在很快活，也还算成功，并对生命抱着热忱和爱。

她现在知道，不论在生活上碰到什么事情，都不要害怕；她现在知道，不必怕未来；她现在知道，每次只要活一天——而"对一个聪明人来说，太阳每天都是新的"。

是的，太阳每一天都是新的，每一个旧的日子都会过去，新的一天总会到来。但是，在很多人的生活中，总是充满了各种各样的忧虑、恐惧、不幸福。其实，生活中我们最需要的只是阳光的心态。只要我们内心有阳光，我们面前的世界就是充满光明的，只是太多人都意识不到这一点。

公元前323年的某一天，亚历山大大帝在巴比伦英年早逝，年仅33岁。同一天，第欧根尼在科林斯寿终正寝，享年90。这两人何其不同：一个是武功赫赫的世界征服者，行宫遍布欧亚，被万众呼为神；另一个是靠乞讨为生的穷哲学家，寄身在一只木桶里，被市民称作狗崽。相同的是，他们都名声远扬。

在两千多年后的今天，提起第欧根尼，人们仍会想到亚历山大，则是因为一个脍炙人口的故事：

第欧根尼在市场里放了一个大木桶，他晚上就睡在这个木桶里。

一个冬天的清晨，第欧根尼爬出他居住的木桶，到广场上晒太阳。可是没过多久，阳光就被一片阴影挡住了。

"我能为你做些什么吗？"一个身被紫色斗篷、目光炯炯有神的年轻人站在他面前问道，而在此人身后，是黑压压的人群。

"这是亚历山大大帝，还不快起来向他行礼！"一个身穿金色铠甲的士兵冲着第欧根尼大喊。

"第欧根尼先生，我可以为你做些什么吗？"亚历山大俯下身子微笑着又问了一次。

"可以，"第欧根尼不屑而又慵懒地说，"你挡住了我的阳光，请往边上站一点。"

听到这样的回答，亚历山大十分震惊，平静后他缓缓说道："假如我不是亚历山大，我一定做第欧根尼。"因为他知道，这世上只有征服者亚历山大和乞丐第欧根尼是自由的。

据说，第欧根尼就这样一直活到90岁。后来，他的门徒在他的坟墓上立了一座狗的雕像，纪念他自由的一生。对于第欧根尼来说，自然的生活，不为财富和欲望所累的生活就是有意义的生活。

一个雄霸欧亚的年轻帝王羡慕一个生活在酒桶里的老"狗崽"，不是第欧根尼的行为吸引了他，而是第欧根尼无欲无求的生活状态折服了他。"不要挡住我的阳光"，一句简单却又深奥的哲言，其闪耀着的哲学之光、思想之光、智慧之光，不因岁月的流逝而褪色。

古希腊哲学家第欧根尼一直过着单纯的生活。他认为除了自然的需要必须满足外，其他的任何东西，包括社会生活和文化生活，都是不自然的、无足轻重的。第欧根尼是一名苦行主义的身体力行者，鄙弃俗世的荣华富贵。他居住在一个木桶内，过着乞丐一样的生活，践行着自己的哲学精神。

这个故事告诉我们，人在世上真正需要的无非是阳光。阳光是一个象征，代表自然给予人的基本赠礼，自然规定的人的基本需要，合乎自然的简朴生活。“不要挡住我的阳光”提醒我们，每个人都应该有一个属于自己的太阳。

人非永恒，而太阳则每天从东方升起，永远照耀着人的生前身后。万物生长靠阳光，阳光普照万物壮。内心有阳光，世界便是光明的，追逐阳光，一路行走，我们心中就会一直有阳光灿烂的日子在。

青年之字典，无“困难”之字；青年之口头，无“障碍”之语；唯知跃进，唯知雄飞，唯知本身自由之精神，奇僻之思想，锐敏之直觉，活泼之生命，以创造环境，征服历史。

——李大钊

在北京大学组织中国第一个马克思学说研究会，无产阶级革命家、中国共产党的主要创始人之一、著名学者。

8. 自助者，天助之

有位哲人说：“自己把自己说服了，是一种理智的胜利；自己被自己感动了，是一种心灵的升华，自己把自己征服了，是一种人生的成熟。大凡说服了，感动了，征服了自己的人，就有力量征服一切挫折、痛苦和不幸。”所以，当我们面对困境时，不要小视自己的力量，调整好自己的心态，远离悲观的想法，提醒自己要靠自己的力量改变现状。

西方有句谚语说得好：“上帝只救自救之人。”他告诉我们，世界上真正能拯救自己和帮助自己的人只有自己。面对困境，如果一个人不懂得自救，上帝也救不了他，也就是“自助者，天助之”。

其实，人生就是如此。一个人，不管他经受了多少苦难，一旦他选择自救，一旦爱的阳光照耀在他的身上，他便能治愈创伤，便能获得希望，哪怕是在荒凉恶劣的环境里，也依然能够放射出自己的光和热。

日本本田公司创始人本田宗一郎的事迹，就有力地证明了这一点。

1938年本田先生还是一名学生时，就变卖了所有家当，全心投入研究心目中所认为理想的汽车活塞环。他夜以继日地工作，与油污为伍。累了，他倒头就睡在工厂里。他一心一意期望早日把产品制造出来，以卖给丰田汽车公司。为了继续这项工作，他甚至变卖妻子的首饰。

最后产品终于出来了，被送到丰田去，却被认为品质不合格而打了回来。为了求取更多的知识，他重回学校苦修两年。这期间，他经常为了自己的设计而被老师或同学嘲笑，被认为不切实际。

他无视这一切痛苦，仍然咬紧牙关朝目标前进，终于在两年之后取得了丰田公司的购买合约，完成了他长久以来的心愿。此后一切并不就一帆风顺，他又碰上了新问题。当时因为第二次世界大战，一切物资吃紧，政府禁卖水泥给他建造工厂。他是否就此放手了呢？没有。

他是否怨天尤人了呢？他是否认为美梦破碎了呢？一点都没有！相反地，他决定另谋它途，而和工作伙伴研究出新的水泥制造方法，建好了他们的工厂。战争期间，这座工厂遭到美国空军两次轰炸，毁掉了大部分的制造设备，本田先生是怎么做的呢？他立即召聚了一些工人，去捡拾美军飞机所丢弃的汽油桶，作为本田工厂制造用的材料。在此之后，他们又碰上了地震，整个工

厂被夷平。这时，本田先生不得不把制造活塞环的技术卖给丰田公司。

本田先生实在是个了不起的人，他清楚地知道迈向成功该怎么走，除了要有好的制造技术，还得对所做的事深具信心与毅力，不断尝试并多次调整方向，虽然目标还不见踪影，但他始终不屈不挠。

本田宗一郎的事迹告诉我们人生最大的挑战就是挑战自己。生命中其他敌人都容易战胜，唯独自己是最难战胜的。保持自己的自由，充分发挥自己的能力，比去依靠别人更稳妥。

每个人生命中都有许多贵人相助，但最大的贵人却是自己。只有自己肯上进，充分发挥自己的能力，才有可能闯出一片蓝天。现实中也发生过许多求人不如求己的故事，均说明了人在任何时候都必须要看重自己，相信自己的能力才行。

在最艰难的时刻，真正的救世主就是我们自己。遇到问题，不要抱怨，不要依赖别人，自己积极地动脑筋、想办法，我们会无意中发现，一切困难都会迎刃而解。

有位老人，辛苦了一辈子，创下了一份家业。弥留之际，他最不放心的就是他的三个儿子，因为这三人都游手好闲，不务正业。每天生活懒散，得过且过，迟早要把这份家业挥霍一空。他的妻子知道后，跟他说了件事情，老人带着希望和期待安然离去。

三个儿子为父亲的去世悲痛不已。母亲把他们叫到自己房中说：现在，你们的父亲已经不在了，而你们又没有一技之长。好在他早就考虑到了今天的状况，所以在园子里埋了一个宝箱，里面的财物足够你们用一辈子了。

三人听了，心中感动不已。

母亲又说：可惜时间太久了，你们的父亲也忘记了埋在哪个角落。

老大说：既然是父亲留下来的，那我们就赶紧去找吧。

他从门后拿起从未碰过的锄头，冲了出去，两个弟弟紧随其后。

当他们大汗淋漓地把园子的地翻了一遍之后，一无所获。他们的母亲送来馒头和开水。他们从未觉得这些食物也这么好吃。吃完后，稍作休息，他们又赶着去挖另一个地方。如此三天三夜之后，依然没有见到宝箱的影子。他们怀疑是自己的父亲老糊涂了，根本没有什么宝箱。于是，他们停止了找宝箱。

母亲说："既然已经翻了地，那就干脆种上种子吧。"

他们想想也是，就买了种子播了下去。没有想到，秋天来临的时候，原来的果树因为他们的松土，结出了比往年更大更甜的果实；而新种的果树同样也长了出来。他们这时才领悟到，原来父亲所说的宝箱是真的存在的，那就是他们自己的那双手。

许多时候我们不是到了一点儿希望都没有的地步，而是自己先把自己打败，自己认为自己不行了。假如你现在正处于一个不利的位置，请你一定要丢掉幻想，自己解救自己。这个世界锦上添花的总比雪中送炭的多，如果表现得坚强，别人都会来鼓励你；如果表现得软弱，或许就得不到他人的帮助。

智者告诉我们："一个人发现自己的那一天，就是人生成功的开始。任何人只要相信自己，就能够创造奇迹。"人的精神法则就是相信自己的心灵，"除了人自己心灵的完善外，没有什么神圣之物"。上帝给人一只左手，又给了人一只右手，就是叫人自己帮助自己。

也许我们本身的力量很微小，可是只要你鼓起了面对失败的勇气，起码你在和困境作斗争的过程中已经成功了一半。俗话说"求人不如求己"，套在每个人脚上的铁链，也只有自己才能挣脱。

其实，当前景不太光明的时候，如果我们试着向前看，就会发现：阳光总是那么灿烂，希望就在自己手中，拥有自信、自助的心态，我们才能在不平坦的人生道路上，顺利前行。也只有这样，我们才有可能拥有更好的人生。

此地不容人，自有容人处，你应该再接再厉，自有更好的机会等着你。

——林语堂　曾任北京大学教授，中国当代著名学者、文学家、语言学家。

9.生活，总有一个安身的角落

中国有句俗语："天下没有过不去的火焰山。"意思是再难的事也有解决的办法和途径。生活中，我们也可能随时遇到这样那样的麻烦，但再大的难题，即使是当时看似无法解决，事后想想，也并非难以处理。

林语堂先生也说："人生自有容人之处。"因此，即使暂时遇到生活、工作、情感的挫折，也不要慌张和彷徨，这只是生活的一部分，要接纳它，历练自己。生活中没有过不去的坎，只要跨越心灵的鸿沟，生活就会好过许多。

有些人生下来就身处贫困之家，有些人则生在富贵豪门，这是先天的差距，贫困的孩子必须付出双倍的努力，才能获得成功。这是每一个被贫困困扰着的人所不得不面对的现实。但我们必须坚信这样一句话："你可以贫困，但不能贫困一生。"人处在贫困的环境之中，更应该奋发上进，努力去追求成功，这样的成功才更弥足珍贵。

美国前总统亨利·威尔逊出生在一个贫苦的家庭，当他还在摇篮里牙牙学语的时候，贫穷就已经冲击着这个家庭。威尔逊10岁的时候就离开了家，在外面当了11年的学徒工。这期间，他每年只有一个月时间到学校去接受教育。

在经过11年的艰辛工作之后，他终于得到了一头牛和六只绵羊作为报酬。他把它们换成了84美元。他知道钱来得很难，所以绝不浪费，他从来没有在玩乐上花过一块钱，每一美分都精打细算。

在21岁之前，他已经设法读了1000本书——这对一个农场里的学徒来说，是多么艰巨的任务呀！在离开农场之后，他徒步到150公里之外的马塞诸塞州的内蒂克去学习皮匠手艺。他风尘仆仆地来到了波士顿，在那里他看了邦克希尔纪念碑和其他历史名胜。整个旅行他只花了1美元6美分。他在度过了21岁生日后的第一个月，就带着一队人马进入了人迹罕至的大森林，在那里采伐原木。威尔逊每天都是在东方刚刚翻起鱼肚白之前起床，然后就一直辛勤地工作到星星出来为止。在一个月夜以继日的辛劳努力之后，他获得了6美元的报酬。

在这样的穷途困境中，威尔逊下定决心，不让任何一个发展自我、提升自我的机会溜走。很少有人像他一样深刻地理解时光的价值，他像抓住黄金一样紧紧地抓住了零星的时间，不让一分一秒从指缝间白白流走。

12年之后，这个从小在穷困中长大的孩子在政界脱颖而出，进入了国会，开始了他的政治生涯。

出身贫困并不可怕，只要像威尔逊这样面对困境不抱怨不低头，勤奋自强就能获得成功。很多在贫困中长大的人往往自甘堕落，他们认为自己此生命该如此，再奋斗也是徒劳，于是只能一生受穷，惶惶度日，更有一些人因心理极端不平衡而走上犯罪之路。生命的贫富从某种意义上来说只能由你自己决定，身处贫困若能不被贫困所累，奋发向上，积极奋斗，一样可以有一个富足的人生；相反，如果自甘堕落，即使生在富豪之家，也可能在日后堕入贫困之中。

当人生进入某个瓶颈时，能否走出，不在环境本身，而在于你用何种态度面对它。积极地、坦然地面对一切，才能尽早迎来曙光。正如林语堂先生所说的，这世上总有容人的地方，总有解

决问题的方法。要么时间未到，要么良机未来，要相信一切都会有一个完美的结局。

人生总有路可走。

——季羡林　曾任北京大学副校长，中国著名文学家、语言学家、翻译家、散文家。

10. 人生总有路可走

于丹教授在讲《庄子》心得时曾说过，在庄子的文章中，描述了很多怪人，他们外表丑陋近乎狰狞，但是他们的心态都非常健康，生活过得非常快乐。于丹教授认为，庄子借用他们阐述了自己的一个观点——无论人生遇到什么情况，世界上总有路可走。

在人生的道路上，人们总会遇到种种困难，有的人天生丑陋，有的人身有残疾，有的人因罪受过刑罚，有的人心理遭受过创伤。当遇到种种不尽如人意的事情时，我们该怎么办呢？在现实生活中，我们应该如何面对身体的残缺和心理的创伤呢？我们应该如何选择自己的人生之路呢？人最大的敌人是自己，人总是在不断超越自我的过程中成长和发展，唯有突破心灵障碍，才能超越自己。

于丹教授告诉我们：每个人的人生都不是一帆风顺的，遇到困苦，遇到艰难，我们是否想到艰难只是暂时的，只要我们咬紧牙关，只要我们奋进求索，曙光一定会出现的。当我们看到暂时的困苦的时候，我们要对自己说：坚持就一定会胜利，努力就一定会成功，坚持你的志向，学习一门技术，走另一条路，坚持走下去，你就会有新的转机。

杨佳出生于1963年，29岁之前，她一直过得很顺利。她15岁就考上郑州大学英语系，19岁开始教授大学二年级的英语精读课，23岁从中科院研究生院毕业后留院任教。但天有不测风云，1992年，正值人生最璀璨阶段的她，却患上了一种叫作"黄斑变性"的眼疾。原本五彩斑斓的世界在她的眼前，由雾蒙蒙到白花花，直到完全黑暗。然而爱学习的杨佳并没有放弃，她用超乎常人的毅力开始学习盲文。

患病后，她随身携带一个袖珍型的小录音机，例如，记个电话号码，就用录音机录下来。失明之后，她依然能写出漂亮的板书，她贴在黑板上的左手是在悄悄估计字的大小，好配合写字的右手。为了这几行板书，她不知在家里练了多少遍，在房门上、在硬纸板上，让自己慢慢感觉以往所忽略的身体律动，来协调左右手之间的搭配。语音教室里，平面操作台上的各种按钮也被她贴上了一小块一小块的胶布，作为记号。

在中科院外语部教学品质评量表中，博士生们为她打了98分。在毕业班的毕业留言簿上，学生们深情地写道："杨老师，我们无法用恰当的言辞来形容您的风采，您的内涵如此丰富，您的授课如此生动，除了获取知识外，我们还获得了不少乐趣和做人的道理……"

杨佳说："我从没觉得自己与其他人有什么不同，站到讲台上我就是个老师，我和其他老师一样，学生要学东西，我把自己所知道的教给他们。"

杨佳以坚忍不拔的精神和在工作上的出色成绩，先后被评为中科院"十佳"和2000年度的第四届北京"十大杰出青年"。

她说："每个人的路都是不一样的，但都应该有一种强烈的生存欲望，不管遇到多大的坎坷都应该坚强地走下去。人生虽然会碰到很多困难，甚至可能陷入绝望的境地，但是，最困惑时往往最能领悟人生的真谛。而当你走出某一段经历后再回头看，也许人生最美好的东西就随之而来了。"

杨佳的命运可谓是经历了大起大落，但无论是得意时还是失意时，她都把握住了自己的命运。失明没有迫使她离开自己热爱的讲台；相反，她还奇迹般地获得了一次又一次的成功。

风华正茂，学业、事业春风得意，却被宣告从此失去斑斓多彩的世界。如果换作常人，这无疑就是人生的灭顶之灾，从此会自怨自艾、绝望沉沦。但杨佳没有放弃自己，她乐观坦然，勇敢地面对厄运，并继续挑战自己热爱的教育事业。正是因为她胸怀这样的大格局，所以她才能在讲台上创造奇迹，成为杰出青年，并赢得人们的敬仰。

人生总有得意和失意的时候，一时的得意并不代表永久的得意；然而，在一时失意的情况下，如果你不能把心态调整过来，就很难再有得意之时。

在季羡林已经走过的几十年漫漫长路中，酸甜苦辣都曾经经历过。喜事是自己的事业与学业得到越来越多人的认可，在国际上也是德高望重的权威。苦事是曾经遭受过迫害，人生最苦闷最无望的阶段也是在那个时候。那时的季羡林觉得自己仿佛已经无路可走，看不到一丁点的希望，但他没有放弃，撑过去了，人生就会多出一条路来。季羡林就是这么走来的，他也是用这种态度面对万般无奈时自杀的念头的。相信人生总有路可走，相信问题总有解决的希望，很多“不可能”就会变成可能，许多问题都会迎刃而解。

无论在何种时候，当我们遇到了难题，无论它看起来多么地难以逾越，都要静下心来，冷静思考，坚定自己的实力，通过自己的智慧与思维寻找出路。世上没有什么做不成的事，人生总有路可走。

快乐必须自己去寻找。

——林语堂　曾任北京大学教授，中国当代著名学者、文学家、语言学家。

11. 心向朝阳，乐观生活

哈佛教授亨利·霍夫曼说：“你是否快乐或痛苦，不完全取决于你得到什么，更多地在于你用心去感受到了什么。”

林语堂先生是个乐天派，在他整个人生历程中好像全都是快乐、闲适、自然。其实，没有哪个人的一生是一帆风顺的，林语堂先生也是这样。他也会遇到病痛、灾祸、事业挫折和悲欢离合。但与那些悲观的人相比，他更愿意向好处思考，用积极、向上的思想去感染自己。他总觉得快乐得自己去寻找。

无论是谁，无论面对怎样的事情，都要去愉快地选择，只有这样，才能消除压迫，解除烦恼。生活中的人们都有压力。在悲观者和乐观者的眼里，同样的压力，却有不同的应对方法和结果。乐观者眼里永远都是朝阳，悲观者眼里则全是阴暗。

苏珊娜是由非常积极乐观又很善于解决问题的母亲抚养长大的。所以，她身上也有母亲的影子。苏珊娜刚4岁的时候，父亲就因心脏病去世了。当时，母亲只有27岁，带着两个孩子，没有钱。突如其来的厄运给她的打击几乎是致命的，使她一度陷于绝望。但她终于重新振作起来，鼓足勇气活下去。

在苏珊娜的父亲死后的好几年里，她们家非常穷，怎样勉强填饱肚子都是母亲担心的事。然而她的母亲没有为家境贫穷而烦恼，而是想办法去挣钱，在家里为一个当律师而雇不起全日秘书的邻居做打字工作。

苏珊娜也找到一个贴补家用的门路，她8岁的时候，就教邻居一些还没上学的孩子识字。那些孩子的父母亲很感激，便供给她食宿费用。

苏珊娜最敬佩的，是母亲那种乐观的精神。她记得，如果遇到难题，母亲就会说：“这只是一件难题，好在我们没有遇见两个，是不是？”当买不起汽车时，母亲就说：“咱们住得离公共汽车站这么近，难道还不满意吗？”

过节的时候没钱给她买新衣服，母亲就用家里的旧衣服拼拼凑凑地做一件，然后就夸自己的手艺好。她高高兴兴地处理这些问题。苏珊娜在学校上学的时候，有一次没被选上班干部。母亲说："好呀，现在有时间来筹划搞一次比较成功的竞选运动了，下次选举你一定能够当选。"

多年耳闻目睹母亲这样乐观积极地处理问题，苏珊娜也具有积极的生活态度。凡遇到困难的时候，她都积极应对。母亲微笑的脸和充满鼓励的话，总是给她鼓劲，增加她的勇气。她也在这种积极向上的情绪中，取得了一个又一个令人欣喜的成绩。

如果不是受了妈妈乐观精神的影响，苏珊娜或许就成为一个忧伤的小女孩了。所以，当遇到问题的时候，要多开导自己，多往好处想。人应该把视野放开，思想要达观。快乐往往是从反面看的，无忧愁、不受欺凌、无病无痛便是快乐。要想赢得人生，就不能总把目光停留在那些消极的东西上，那只会使人沮丧、自卑、徒增烦恼。人生也可能因此失去本该拥有的光辉。

牛顿说："愉快的生活是由愉快的思想造成的，愉快的思想又是由乐观的个性产生的。"乐观是无形的，但它是有力的，乐观的人总向前看，他们相信自己的实力，即使在乌云的笼罩之下，也不丧失信心和乐观的精神，而这就是让生活更美好的原动力。

第二次世界大战后，很多国家发生了不同程度的经济危机。在美国一座曾经繁华的城市里，有一条人来人往的街道，一个盲乞丐每天都在街边坐着。他总是笑眯眯的，每当感觉到有人走近时，他就会友好地跟他们打招呼。

大家非常好奇，为什么这个盲乞丐每天都如此快乐，他难道不为乞讨不到更多的钱忧愁，不为自己的境况悲伤吗?

于是有人猜测，那个乞丐不是凡人，所以才能无忧无虑，也有人说，他可能是个来自疯人院的疯子。

有一天，一个年轻的小伙子按捺不住自己的好奇心，上前询问盲乞丐为什么每天都如此开心。

盲乞丐开心地笑了，说："因为无论怎么样，我每天都能看到太阳从东方冉冉升起，我看到的世界是光明的，所以就无比快乐。"

小伙子很不解，于是又问道："您分明是个盲人，怎么能看到太阳升起呢？"

那乞丐捋捋长须，说："孩子，难道双目失明就无法看到这世上的阳光了吗？"

乞丐所谓的阳光，其实是一种感觉、一种心情。虽然他双目失明，但是他的内心是一种充满阳光的境界。如果我们的内心觉得满足和幸福，我们就会快乐；如果我们的心中充满灿烂的阳光，外面的世界也就处处充满阳光。

有阳光，当然也会有阴影。也许你正在为当下生活的阴云密布而愁眉不展，殊不知，挫折是人生的另一番风景。当阴影和挫折来临时，就是韬光养晦的最佳时机。就算阴影在我们头顶上盘旋，我们的内心至少还留有幸福的余温。无论在和平昌盛的时期，还是经济萧条的社会，总会有种种不如意的事情给我们心头的快乐与幸福蒙上一层尘土。

只要我们勇于承担生活的责任，在挫折和艰苦的环境中勇往直前，就能遇见灿烂阳光，真正享受生命的真意。

人生是一场考验。人类时时刻刻都置身于各种各样的考验中，并且经受着来自各方面的考验。而真正的考验只会使你更加强大起来，使你更快地成就你的事业，并最终造就即使带着伤却依旧光彩夺目的你。

阳光是世界上最美好的东西，它能驱除黑暗，照亮四方，让人心旷神怡；它沐浴万物，让世界充满生机勃勃的活力；它坦荡无私，播撒着快乐与博爱的光芒。为了看看这太阳，我们来到这个世上，才发现每一个人都拥有阳光，例如我们幸福时的欢畅、顺利时的激动，但也不可避免地会遭遇黑暗，比如委屈时的苦闷、挫折时的悲观和选择时的彷徨，可是很多人说，这就是人生。

是的，人生就是一碗酸、甜、苦、辣、咸五味俱全的汤，每种滋味都有可能品尝到。然而，人的生活并非只是无奈，而是可以由自身主观努力去把握和调控的。相信前进的路上一定还会有阳光出现，并努力坚持，我们的人生才会被太阳普照。

第四篇

人生的价值在于拼搏

第一章　任何成功都源自梦想

每条河流都有一个梦想：奔向大海。长江、黄河都奔向了大海，方式不一样。长江劈山开路，黄河迂回曲折，轨迹不一样，但都有一种水的精神。水在奔流的过程中，如果像泥沙般沉淀，就永远见不到阳光了。

——俞敏洪

毕业于北京大学英语专业，新东方学校创始人。现任新东方教育科技集团董事长兼总裁。

1. 梦想照亮生活

人生在世，总少不了对自身的期望：有些人想要成为叱咤风云的领袖，有些人想要成为金光闪闪的明星，有些人想要成为造福人类的科学家，有些人想要成为除暴安良的执法者，有些人则只想安安稳稳地过一生……无论哪一种人生的期望，都是合理的，也都有它的可行之处，毕竟每个人的人生，都应该有其不同的意义，有其特定的价值。

梦想在任何时候都是一种支持生命的力量，失去它生命就会枯竭，梦想，是每一个奋斗者的热烈企盼和向往，是每一个奋斗者为之倾心的夙愿。在它的推动下，人就能够被激励、鞭策，处于一种昂扬、激奋的状态下，去积极进取，向着美好的未来挺进。

人的一生，生活得是否幸福，并不在于每一天是否活得无忧无虑，而在于有没有梦想与目标。要知道，一个人如果没有梦想，就没有指引自己前进的光芒，人生也将陷入一片黯淡。不论一个人的梦想多么卑微，他都将得到尊重。不论生活有怎样的坎坷或不幸，只要坚持梦想，追寻梦想，我们的生活也必将被照亮。

在拿破仑小时候，一次偶然的机会，他的叔叔问他将来长大想要做什么。拿破仑在听叔叔这样问他之后，马上滔滔不绝地发表了心中构想已久的伟大抱负。拿破仑从他立志从军开始，一直说到想带领法国的雄兵，席卷整个欧洲，建立一个前所未有的超级大帝国，并且让自己成为这个大帝国的皇帝。

不料，叔叔听完拿破仑的抱负之后，当场大笑不已，指着拿破仑的额头，嘲讽道："空想，你所说的一切全都是空想！想当法国国王？那是不可能的！依我看，你长大之后，还是去当一个小说家，反倒更容易实现你的美梦……"

拿破仑被叔叔这一阵抢白，非但没有动怒，反而静静地走到窗前，指着远处的天边，认真地问道："叔叔，你看得到那颗星星吗？"

这时还是正午时分，拿破仑的叔叔诧异地走到窗前，茫然地答道："什么星星？现在是中午，当然看不到啊！孩子，你该不会是疯了吧？"

再次面对叔叔的质疑，拿破仑却依然镇定而冷静地说道："就是那颗星星啊！我真的看得到，它依然高挂在天边，不分日夜，一直为了我而闪烁着，那是属于我的希望之星；只要它存在一天，我的梦想就永远不会破灭……"

事实上，那颗希望之星从未高悬天际，它一直躲藏在拿破仑的内心深处，凭借内在希望之星的引导，终于使得拿破仑成为真正的法国国王。

许多人做事时非常努力，却坚持不到最后。其实，若心中有梦，总会有实现的那一天，哪怕

现在我们仍在黑暗中摸爬滚打，哪怕别人认为我们现在是如何地不起眼，没有关系，只要自己相信自己，付出努力，坚持向着梦想的方向努力，就会让我们心中的幼芽开花、结果。

人的心走多远，人的脚步走多远，美丽的梦就能走多远。一个没有高远梦想的人就像一艘无舵的船，永远漂泊不定、心无所依，那么搁浅是必然的，由灰心、失望而导致失败也是在所难免的。

一百多年前，一位穷苦的牧羊人带着两个幼小的儿子替别人放羊为生。

有一天，他们赶着羊来到一个山坡上，一群大雁鸣叫着从他们头顶飞过，并很快消失在远方。牧羊人的小儿子问父亲："大雁要往哪里飞？"

牧羊人说："它们要去一个温暖的地方，在那里安家，度过寒冷的冬天。"

大儿子眨着眼睛羡慕地说："要是我也能像大雁那样飞起来就好了。"

小儿子也说："要是能做一只会飞的大雁该多好啊！"

牧羊人沉默了一会儿，然后对两个儿子说："只要你们想，你们也能飞起来。"

两个儿子试了试，都没能飞起来，他们用怀疑的眼神看着父亲，牧羊人说："让我飞给你们看。"于是他张开双臂，但也没能飞起来。可是，牧羊人肯定地说："我因为年纪大了才飞不起来，你们还小，只要不断努力，将来就一定能飞起来，去想去的地方。"

两个儿子牢牢记住了父亲的话，带着能飞起来的梦想，一直努力着，等他们长大——哥哥36岁，弟弟32岁时——他们果然飞起来了，因为他们发明了飞机。这两个人就是美国的莱特兄弟。

因为一直带着想飞的梦想，莱特兄弟才发明了飞机，实现小时候的心愿。有人说："梦想是一盏不会熄灭的明灯，会照亮我们每一天平凡的生活。"人生不可无梦想，生活不可无光亮，想一想自己曾有的梦想，也许就可以看到一颗颗星星，在生命的天空中闪耀着。

然而，很多时候，我们都会因失去梦想，而失去了人生的全部意义。其实，每个人都是自己人生的主宰者，想要成为什么样的人是自己的目标，能否成为期望中的人看自己的努力。

人生目标是指路明灯。没有人生目标，就没有坚定的方向；而没有方向，就没有生活。这便是梦想与目标的力量。作为一个完整的人，唯有树立自己人生的志向，才能点燃人生不灭的灯塔，让梦想的光芒照亮我们前进的方向。

将平凡的日子活成伟大的人生。

——俞敏洪

毕业于北京大学英语专业，新东方学校创始人。现任新东方教育科技集团董事长兼总裁。

2. 人因梦想而伟大

人生在世，处在两个世界，一个是物质世界，一个是精神世界。所谓梦想，就是人们精神世界里处在领导地位的一个支柱，如果没有这样一个支柱，人的精神世界就会倒塌，感觉不到生命的温度。因此，梦想是我们生命天空中的璀璨明星，有了梦想，我们的生活才有目标，我们的内心才不会空虚，生活才丰富多彩，充满意义。

有位哲学家说："每个人都有梦想，只要你勇敢地抬起自己的脚，整座山都在你脚下。"是的，梦想就像黑暗里的指路明灯，照亮我们前行的道路；梦想是一道永恒的光芒，是驱使我们前行的力量。然而，所有的梦想都要经过努力才能实现，也许在实现梦想的过程中会遇到很多困难和挫折，但是只要坚持下去，每个人都很了不起。

著名诗人流沙河曾这样描写理想：

理想使忠诚者常遭不幸，
理想使不幸者绝路逢生。

平凡的人因有理想而伟大，
有理想者就是一个“大写的人”。

现实在此岸，梦想在彼岸。一个人要取得成功，就要心怀理想，并坚定心中的信念，为之坚持不懈地努力。当一个梦想足够强大，会催动一个人的能动性、进步性、创造性去构建一座此岸到彼岸的桥梁，这桥梁就是化梦想为一步一个脚印的可以达成的理想，这许多理想的积累会让我们不断地接近梦想。梦想是一种动力，或许一生都难以达成，但在追梦的过程中我们完成了一个个也足够美好的理想。

马云说过：“今天很残酷，明天更残酷，后天很美好，大部分人死在明天晚上，看不到后天的太阳，创业者要懂得左手温暖右手，要把痛苦当作快乐，去欣赏，去体味，你才会成功。”所以我们每个人都要坚持今天的梦想，勇往直前，才可以收获与众不同、无怨无悔的人生。

薛瓦勒是一个乡村的邮差。虽然他的工作很辛苦，工资很少，但是他每天勤勤恳恳地工作，总是把信件及时送到人们的手中。

有一天，他在山路上被一块石头绊倒了。他发现绊倒他的石头形状很特别，于是，他便把石头放在了自己的邮包里。

当他把信送到村子里时，人们发现他的邮包里除了信之外，还有一块沉甸甸的石头。大家觉得很奇怪，便问他为什么要带着这么沉的一块石头走。薛瓦勒取出那块石头，向人们炫耀：“你们看啊，这是一块多么美丽的石头啊，它的形状这么特别，你们以前一定没有见过这样的石头。”

人们听到他这么说，便开始笑他：“这样的石头山上到处都是，你带着这么沉的石头到处走，负担多重啊，不如把它扔了吧。如果你想要捡这样的石头，山上足够你捡一辈子的。”

薛瓦勒不理会人们的取笑，不肯扔掉那块美丽的石头。他晚上回到家，躺在床上，脑海里忽然冒出这样一个念头：要是我能够用这样美丽的石头建造一个城堡，那该有多美啊！

从那以后，薛瓦勒每天除了送信之外，都会带回一块石头。过了不久，他收集了一大堆千姿百态的石头。可要建造一座城堡，这些石头还远远不够。

薛瓦勒意识到，每天收集一块石头的速度太慢了。于是，他开始用独轮车送信，这样每天送信的同时，他可以推回一车石头。

薛瓦勒的行为在人们看来简直是疯了。无论是他的石头还是他的城堡，都受到了人们的嘲笑。可他丝毫没有理会人们诧异的目光。

在二十多年的时间里，薛瓦勒每一天都找石头、运石头和搭建城堡，在他的住处周围，渐渐出现了一座又一座的城堡，错落有致，风格各异。

1905年，薛瓦勒的城堡被法国一家报社的记者发现并撰写了一篇介绍文章。一时间，薛瓦勒成为新闻人物。许多人都慕名前来观赏薛瓦勒的城堡，甚至连当时最有声望的毕加索大师都专程赶来参观。

如今，薛瓦勒的城堡已经成为法国最著名的风景旅游点之一，被命名为“邮差薛瓦勒之理想宫”。

一个梦想，竟有如此大的力量！是啊，你的心能够走多远，你的脚就能够走多远。如果你把自己的心灵禁锢起来，那你的脚步就会停滞不前。很多时候，别人的看法并不重要，重要的是你的选择。世上没有做不到的事，只有不敢去设想所以不能实现的愿望。

如果人生没有了梦想，也就失去了前行的方向。尽管命运将我们推向了时代的巅峰，但是我们要找到属于我们自己的精彩。种下一颗梦想的种子，用坚韧给它浇水，用乐观给它施肥。人生还没有走到终点，即使一个小小的努力，一点点的坚韧，也能让梦想轻舞飞扬。

梦想就像阳光和希望一样，前者是世间万物生存的前提条件，后者是支配着人们前进的动力。试想，如果没有对生命的渴求，对生命的挽留，又怎么会出现医学？梦想的实现也是我们对自己生存的一种认可方式。我们都会问自己，生命是什么？活着又是为了什么？如果没有梦想，

我们就会随波逐流，得过且过，如同行尸走肉，为了活着而活着。但是有了梦想，我们会通过一切努力和方法去实现，尽管不一定会成功，但在追求的过程，本身就是对自己的一种认可，对生命的一种尊重。正因为不想辜负，不愿意枉费一生，所以我们需要梦想，愿意为之奋斗。梦想就像一朵阴天里的向日葵，虽然在生活里痛苦辗转，在风雨和挫折中游走，但我们只要有梦想，随时抬头，总有你的那一抹阳光在笼罩你，它就是让你前进，为之拼搏的力量。

爱因斯坦说，“人类因为梦想而伟大”，所以，我们说，有梦想，才有人生。一个人如果想要成就一番伟大的事业，就要给自己一个伟大的梦想，让梦想成为激励自己不断进步的力量。我们相信，这样的人生才是足够丰盛、足够浓烈的，而这样的人也一定是一个真正幸福的人。

命运，不过是失败者无聊的自慰，不过是懦怯者的解嘲。人们的前途只能靠自己的意志、自己的努力来决定。

——茅盾　毕业于北京大学，著名作家、社会活动家。

3. 人生具有无限的可能性

拿破仑说：“‘不可能’这个词，只在愚人的字典中找得到。”生活原本有无限的可能性，只是很多人并不知道。“不可能”缘自我们自身思维所受到的限制，正因为如此，它才局限了我们对周围事物的认知，缩小了我们生活的半径，并进而缩小了我们获取幸福和自由的渠道。活着，有时也是为了追寻人生无限的可能性。不要把自己固定在某一点上，这样会过早地把自己束缚起来。人生是一条很长的路，在这条路上会有无限的可能性，结果是过程的递进，过程才充满整个人生。

时常将“这事根本不可能”“想都别想”这些话挂在嘴边的人，一遇到棘手的事情就把它们当成最好的遁词，实际上是画地为牢，自己将机会的大门关闭。正如茅盾先生所说，失败的人将自己的过失归罪于命运以此获得安慰，没有勇气的人将自身的怯懦抛给命运回避嘲讽，实际上，他们都没有认识到人生具有无限的可能性，而将这些可能性变成现实需要坚强的意志与不懈的努力。

在墨西哥，有一个年轻人看到老人出海钓鱼，想要和老年人一起去，老先生同意了。于是，年轻人和老人一起上船钓鱼。

老人每钓起一条鱼，他就用尺子量一下，如果鱼小于七寸，他就放在桶中；如果是鱼大于七寸，就放回海中。

年轻人越看越不懂，为什么不要大鱼要小鱼？老人说，因为我们家的锅只有七寸大，鱼太大没法煮，所以只要七寸以下的。

鱼大了明明可以用刀切开，完全没有必要扔回海里，钓到大鱼本应该是件好事，为什么不把家里的七寸小锅换成一口大锅呢？这样既省事又能享受到更丰盛的鱼肉。

其实，这就好比我们面对困难的一种习惯性思维，遇到棘手的事情，就把自己扣在一口“七寸小锅”底下，不知道从改变自身开始，人们的前途只能靠自己的意志和努力来决定，只有这样才能让人生无限的可能性变为现实。

俞敏洪被媒体评为最具升值潜力的十大企业新星之一，20世纪影响中国的25位企业家之一。俞敏洪的创业、创富故事，已被演绎为一种难能可贵、不可复制的传奇。他用自己的故事告诉莘莘学子：人生没有你认为不可能的事情发生，只要不放弃努力。

俞敏洪是班里唯一出身于农村的学生，讲普通话常被人们讽刺成讲日语，从A班调到最差的C班。

在北大时，别人津津乐道的校园爱情也与他完全无关。在大学经历一场大病之后，俞敏洪

放弃了通常意义上“要比别人强”的“上进心”，而是开始寻找真正让自己一想起来就激动的未来。

俞敏洪曾经说过说：“唯一不可预测的是人，因为他会不停地成长，因此，即便现在的你出身不够好，学历不够高，人长得不怎样，也请不要否定自己，人生永远有你认为不可能的事情发生，只要不放弃努力。”

人生是360度的，通向哪里的可能性都在无限延伸。生活本身就是好事与坏事的不断交替而组成的，遇到挫折时请不要颓废，遇到痛苦时请坚持奋斗，有志向的人不会将自己的人生限定在一个范围之内，更不会将自己囚禁在过去失败的圆圈里。

生活有无限的可能性，只因为我们自己不尝试，才衍生出那么多的不可能，这些不可能叠加在一起就成了重重的困难，这些困难让我们和成功无缘。

稻盛和夫先生在回顾自己的人生道路时也说：“我觉得人生真是有无限的可能性。”稻盛和夫出生在一个贫困的家庭之中，父母亲也只有小学的文化程度，稻盛和夫不仅在上学期间只读过三流的学校，毕业后求职也是屡屡受挫，甚至还曾徘徊于鹿儿岛繁华区暴力团的事务所门前很久，萌生过加入黑社会的念头。在种种的烦恼之后，他修正了自己的想法，如他所说：“一味地怨天尤人，不会让自己的人生时来运转。确实，到现在为止，我一直运气不好，做什么都不顺利。但相信上苍一定会一视同仁，23岁以前，我遭遇许多不幸，但在以后的人生中，上苍也许会授予我幸运。所以我要积极开朗，要努力奋斗。”凭借着这样的信念，稻盛和夫创办了两家世界500强企业。

稻盛和夫在总结自己迈向卓越的经验时，言简意赅地说：“只要满怀希望，持续不断地努力，人生之路一定光明。”当你烦闷时，当你对前途感觉困惑时，你只需要竭尽全力把你眼前的工作做好，坚持不懈地努力。这样做了，你前进的道路一定会顺畅。

让思维更加开拓，勇于抓住每一次机会努力尝试，不要忘记人生的无限可能性，即使一直身处逆境，也总会迎来生活的转机。

我们改变不了所处的环境，但是可以改变我们自己；我们改变不了失败的事实，却可以改变面对他的态度；我们控制不了他人，却能掌握自己；我们不能预知明天，却可以把握今天；我们不能避免困难，却可以想尽一切办法解决；我们或许曾经失去过很多机会，却仍可以抓住以后的机会，让人生无限的可能性变为现实。

人生是个未知数，原本就有无限的可能性，只因我们的错误认知，把生活的世界缩小，从而也缩小了我们获得成功、幸福与自由的渠道。

人生没有什么办不到的事情，只是我们不尝试或者尝试次数不够多，泰戈尔说，“仅仅站在那儿望着大海，你根本无法横渡它”，这也告诉我们，一个人敢做多大的梦，敢给自己开拓多大的范围，才能得到多大的成就。

人们为梦想而斗争，正如为财产而斗争一样。于是梦想即由幻象的世界，走进了现实的世界，而成为我们生命中的一个真实力量。梦想无论怎样模糊，总潜伏在我们心底，使我们的心境永远得不到宁静，直到这些梦想成为事实才止。

——林语堂 曾任北京大学教授，中国当代著名学者、文学家、语言学家。

4. 永远不要轻视自己的梦想

梦想是一种信念，一个目标，一个身份，是潜伏在我们心底的另一个自己，也是一段未知的

路。每个人的梦想都不同，在林语堂先生的心中，梦想即是成为另一个自己。我们因为它的新鲜与不曾接触，而把它当作心中的梦。

梦的根植可能很早很早，就像林语堂先生在《谈梦想》一文中说的：很多人的梦想产生于他的童年。无论小的时候是在屋顶的阁楼上，在谷仓里还是潺潺的溪水边，每个人都是平等的，都对梦想怀着一颗思慕的心，拥着热切的希望去睡觉，希望醒来后美梦成真。虽然这种事不可能通过一觉实现，但梦想的种子却在那时生根发芽，随着生命的延展，不断激励我们奋斗。

林语堂先生鼓励我们拥有梦想，因为它给我们力量和奋发的精神，而生命也会因为梦想而更具价值。

梦想让人变得高尚、积极、精力充沛。很多人之所以能够成功，就是因为比别人多做了一个梦，而且足够重视这个梦。但是，并不是每一个人都能真实地触摸到自己的梦想。只有在面对困难的时候，能够为了梦想勇往直前的人，才能最终采摘到成功的果实，让梦想成为现实。球王贝利就是这样的一个强者。

在巴西，踢球几乎是每个男孩子的梦想，贝利也不例外。很小的时候，贝利就渴望成为一名伟大的足球运动员，但是对于穷人家的孩子来说这并不容易。家里没有钱，贝利买不起足球。

一天，贝利走过他所在的贫民窟的时候，看到有一户人家的晾衣绳上搭晒着许多袜子。他突发奇想，用袜子是不是也可以做一个足球呢？于是他立刻跑到自己的家里，先找到一只最大的袜子，再不断往里面塞满破布和旧报纸，然后把它尽量弄成球形，最后，外面用绳子扎紧，一个“足球”就这样诞生了。

贝利非常高兴，他终于有了属于自己的“足球”。尽管有人嘲笑他，但是贝利并不在意。但是，这种“布球”因为里面填充的是破布和报纸，没有足够的分量，踢起来轻飘飘的。如果球场是湿的，那这个“布球”就会吸水，慢慢地会沾上许多泥巴，泥巴越滚越多，球踢起来就会比成人踢的标准足球还要重许多。

这样，随着年龄增长的同时，贝利的脚力越来越大，“球”里面塞的东西也越来越多、越来越重。这使得贝利的球技日益见长，他渐渐能准确地判断出足球和队员位置的变化，并在恰当的时机抢占到最有利的位置进行有效的攻击。

为了实现自己心中的梦想，贝利坚持用他自制的“足球”进行练习。随着时间的推移，贝利不但射门准确有力，还能射出各种旋转球，使守门员防不胜防。

可以说，正是那个破旧的“布球”，才练就了贝利独特超群的球技，而支撑贝利一直将这个“布球”踢下去的动力，正是他自己的足球梦。他知道只要自己努力，就一定可以战胜困难，实现梦想。

而事实也像他想的那样，凭着自己的努力，他一步步走进了足球殿堂。1962至1970年，贝利带领巴西国家队赢得了两次世界杯冠军。连巴西总统都称他是“国宝”，自此，贝利就成了闻名全球的球星。

永远不要放弃自己的梦想，在梦想面前，没有高低贵贱之分，只有重视与否。音乐天才很可能出自一个根本买不起钢琴的贫寒人家，书法大家在幼时居然是以一根根小树枝来描画……想想贝利光着脚踢球的日子，我们还有什么困难不能克服呢？只要我们有梦想，就有了实现梦想的可能。

梦想不是我们逃避现实的方式，而是让我们寻求另一个更美好的世界的途径。这其中当然需要艰苦的跋涉，但不跋涉怎知真正的美好？要知道，带着梦想走在路上的人生才是贴近心灵的，生命也会因梦想而更加光彩夺目。

1933年，他出生在美国芝加哥的黑人贫民窟。第二次世界大战期间，芝加哥经济萧条，黑帮林立，街上每天都有斗殴和抢劫事件发生。他厌恶这一切，经常会对着天空中往返穿梭的飞机发呆。他想知道，这些飞机飞向何处，外面会有更美好的世界吗？

他问父亲：“我为什么不能飞？”

父亲说：“你没有翅膀。”

他很沮丧，父亲又说：“孩子，只要有梦想，你也能飞。”

一切的改变缘于一架钢琴。一天，他和小伙伴闯进了一家军械库玩。鬼使神差般，他走进一间小屋，黑暗中一架立式钢琴将他的视线牵引了过去。他走过去，缓缓坐下，手指轻轻触摸那些琴键。那一刻，他热血沸腾，“我的心从此寻找到了一生的方向，那就是音乐。”那年，他10岁，他的梦想是成为歌手。

第二次世界大战后，他随父亲搬到西雅图，开始了自己的音乐之旅。由于小号吹得非常出色，他逐步赢得了和爵士乐高手同台演出的机会，继而又实现了另一个突破——全美巡演。那年，他20岁，他的梦想是唱响整个欧美。

当美国满足不了他的雄心壮志时，他继续“迁徙”，来到了世界艺术之都——巴黎。除了演出，他把主要精力放在学习上，作曲、配乐样样都令他兴趣盎然。那年，他30岁，他的梦想是成为全能的音乐家。

再次回到美国，他开始进军好莱坞，并且迅速成长为好莱坞大腕们争抢的配乐大师，先后八次获得奥斯卡最佳配乐奖提名。40岁那年，他的梦想是成为全球最炙手可热的音乐大师。

2008年，他与季羡林、何振梁、李安等各界人士被聘为北京奥运会开幕式艺术顾问，先后多次来到北京，忙碌了好一阵子。奥运会结束后，记者问他，北京奥运会哪一点令你印象最为深刻？他脱口而出：同一个世界，同一个梦想。这也代表了他现在的梦想。此时，他已年过70。

他叫昆西·琼斯，被誉为西方现代音乐的教父。有人问他，你早已功成名就，为何从不停下脚步？他说：“因为我的梦想永远在路上。”

梦想是灯，照亮前方的路；梦想是路，延伸向明天的美好。为自己的梦想而前进，永不抛弃，永不放弃，这样的人生必然是充实而厚重的。一个人无论拥有怎样的梦想，只要坚持信念，就永远不会停下前进的脚步，就会走出一片属于自己的天地。

所以，我们说，任何时候，都不要轻视自己的梦想；同样地，任何时候，不要为了任何人放弃自己的梦想。

在人生的道路上，只要我坚持自己的梦想，勇往直前，永不放弃，在无数次的拼搏、奋斗之后，我们总会成功的。请不要畏惧不前，请相信再小的帆，也能远航，也能驶向胜利的彼岸。

梦想是奋斗的动力和源泉，不轻视自己的梦想，我们就可以扬起梦想之帆，在以后的人生中勇往前行，拥有更美好的未来。

很多时候，一个人没有取得足够好的成绩，是因为他们没有足够大的梦想。

——李彦宏　毕业于北京大学信息管理专业，百度公司创始人，董事长兼首席执行官。

5. 梦想有多大，舞台就有多大

有句话说得好：“梦想有多大，舞台就有多大。”生命是上天赋予我们的最宝贵的财富，我们必须以热忱的心来呵护这份礼物。而梦想就是生命旅途中永远的路标，无论遇到什么事情，都不要关闭生命的梦想之门。

只要有生命，就有梦想；只要有梦想，生命就有价值。梦想是指引人们前行的灯塔，梦想越大，灯塔的光才会越明亮，走的路也才会更长远。梦想不抛弃苦心追求的人，只要不停止追求，你们便会沐浴在梦想的光辉之中。

梦想是生命不竭的原因所在，它是引爆生命潜能的导火索，是激发生命激情的催化剂。有梦

想的人，每天都将活得生机勃勃、激昂澎湃，即使他身处逆境，也会忘记叹息和悲哀，不会把生命浪费在一些无足轻重的小事上。但凡取得成功的人，都有一个伟大的梦想。所以，我们说，只有伟大的梦想，才能激起无穷的力量，才能创造广阔的舞台。

哈佛的教授们一直告诫自己的学生：无论处境多么艰难，无论多么绝望，都要给自己一个希望，一个梦想。百度创始人李彦宏在留学的时候，他就确定了自己的伟大的梦想——要做一个让几亿人都能使用的东西，这个听起来遥不可及的梦想，现在已经成了现实。比尔·盖茨刚创业时的梦想是每个人都能拥有一台电脑，当时连他都很难拥有一台电脑，别说每个人了，但是正是有了这么伟大的梦想，才有了今日的比尔·盖茨和微软。

没有一颗心会因为追求梦想而受伤，当你真心想要某样东西时，整个宇宙都会联合起来帮你完成。人性最可怜的就是：我们总是梦想着天边的一座奇妙的玫瑰园，而不去欣赏今天就开在我们窗口的玫瑰。

哥伦布，人类历史上最为出色的航海家之一。他的航海之旅向世人证明了地球是圆的这一学说。而他的这一伟大成就正是源于他那伟大的梦想。

哥伦布自幼热爱航海冒险。他读过《马可·波罗游记》，十分向往印度和中国。当时，地圆说已经很盛行，哥伦布也深信不疑。他和别人的不同是，他坚决用要自己的行动来证实这个理论的正确性。他确信西起大西洋是可以找到一条通往东亚的切实可行的航海路线的。

但是，环球航行需要大量的人力、物力和财力。他只能一次次向葡萄牙、西班牙、英国、法国等国国王请求资助，以实现他向西航行到达东方国家的计划。但是他的梦想遭到了残酷的践踏。因为当时地圆说的理论尚不十分完备，许多人并不相信他，把哥伦布看成是江湖骗子或疯子。

虽然受挫，但是哥伦布并未放弃自己的梦想。为了实现自己的梦想，他到处游说了十几年。工夫不负有心人，他的伯乐终于出现。1492年，西班牙王后慧眼识英雄，她说服了国王，甚至要拿出自己的私房钱资助哥伦布，使哥伦布的计划才得以实施。

1492年8月3日，哥伦布率领着浩荡荡的队伍开始了改变世界的航海之旅。哥伦布一行经过30多天不见陆地、不靠岸的航行，终于抵达和登上了西半球的第一块陆地。这是一座长约13英里最宽处约6英里的珊瑚岛。这一天是1492年10月12日，世界历史上重要的一天。洪都拉斯、巴西、厄瓜多尔、委内瑞拉、智利、哥伦比亚、巴拉圭、哥斯达黎加、巴哈马、美国等十几个国家把这一天或这一天前后定为美洲发现日——哥伦布日，予以纪念。离开美洲后，哥伦布继续前行。

1493年年初，哥伦布从海地岛海域向西班牙胜利返航。

但船队刚离开海地岛不久，天气骤然变得十分恶劣。天空布满乌云，远方电闪雷鸣，巨大的风暴从远方的海上向船队扑来。这是哥伦布航海史上遭遇的最大一次风暴，有几艘船已被排浪打翻了，只一闪，便沉入了大海的深渊。船长悲愤地对哥伦布说："我们将永远不能踏上陆地了。"

哥伦布知道，或许就要船毁人亡了。他叹口气对船长说："我们可以消失，但资料却一定要留给人类。"

哥伦布钻进船舱，在疯狂颠簸的船舱里，迅速地把最珍贵的资料缩写在几张纸上，卷好，塞进玻璃瓶里并加以密封后，将玻璃瓶抛进波涛汹涌的大海。

"有一天，这些资料一定会漂到西班牙的海滩上！"哥伦布自信肯定地说。

"绝不可能！"船长说："它可能葬身鱼腹，也可能被海浪击碎，或许会被沙子深埋，但他绝不会被冲到西班牙海滩上去！"

哥伦布自信地说："或许是一年两年，或许是几个世纪，但他一定会漂到西班牙去，这是我的梦想。上帝可以辜负生命，却不会辜负生命的梦想。"

幸运的是，哥伦布和他的大部分船只在这次空前的海上风暴中死里逃生了。1493年3月15日，经过了224天的航行，经过无数次的生死难关，哥伦布回到了西班牙。哥伦布给欧洲带回了在西方大西洋彼岸发现陆地和居民的轰动消息，地理大发现的第一条重要新闻通过几十种语言的翻译迅速传遍整个欧洲。

哥伦布胜利返航以后，一直在找寻那个漂流瓶，但是一直都没有找到。1856年，大海终于把那个漂流瓶冲到了西班牙的比斯开湾，而此时，距哥伦布遭遇的那次海上风暴，已经3个多世纪。

伟大的梦想是人前进的动力，是人的精神支撑。一个人只有有了伟大的梦想，他的人生才会充实，他才会时时刻刻提升自己，才会不断地挑战极限，创造奇迹。而没有理想的人就像一颗没有受精的种子，即使土地再肥沃，也是不可能长出植物来的。

梦想一旦被付诸行动，人就会变得神圣。伟大的梦想可以引导着我们战胜一个又一个困难。因此，一个人有了梦想，就不会害怕任何艰难险阻。在梦想面前，所有的困难都只是一个小小的考验而已。

哥伦布在一望无际的大海上漂流了二百多天，在这期间，他遇到过大海的风浪，他遇到过原始民族的追杀。但是，为了实现心中的梦想，他艰难地闯过了一关又一关。

一位诗人说过："努力向上吧，星星就躲藏在你的灵魂深处；做一个悠远的梦吧，每个梦想都会超越你的目标。"在我们前行的路上，伟大的梦想是漆黑长夜中的星光，当我们身处困境的时候，给予我们勇气和信心。所以，只要我们坚定自己的梦想，并为之不断努力，相信一定会拥有一个属于自己的光辉舞台。

人活着是为了什么？并不是为了穿衣吃饭。穿衣吃饭是为了生活，而生活本身还有崇高的目的。

——王力　曾任北京大学教授，中国语言学家、教育家、翻译家。

6. 给未来一个承诺

塞涅卡有句名言说："如果一个人活着不知道他要驶向哪个码头，那么任何风都不会是顺风。有人活着没有任何目标，他们在世间行走，就像河中的一棵小草，他们不是行走，而是随波逐流。"没有目标的人生就像没有方向的航船，只能在海上漫无目的地漂泊。为了掌握自己的人生，我们需要为自己设立一个明确的目标，给自己的未来一个承诺。根据未来的承诺，找到努力的方向，再立即采取行动，不断努力提高自己的能力，促进自己的成长，就能获得满意的人生。

有梦的人生才是精彩的人生，有追求的人才是参透了生命真意的人。没有明确目标的生活，就像是在黑漆漆的夜里走路，看不到方向，看不到路标。对未来有了承诺，我们的生活就有了方向，有了路标。不管是顺境、逆境还是十字路口，我们都知道该如何继续。

李小龙在成名之前，写过这样一张字条："我的明确目标是，成为全美国最高薪酬的超级东方巨星。从1970年开始，我将会赢得世界性声誉。到1980年，我将会拥有1500万美元的财富，那时候我和我的家人将过上幸福的生活。"在这个目标的指引下，李小龙一步步实现了自己的承诺。

有一次，在高尔夫球场，罗曼・V.皮尔在草地边缘把球打进了杂草区。有一个青年刚好在那里清扫落叶，就和他一块儿找球，那时，那青年很犹豫地说："皮尔先生，我想找个时间向你请教。"

"什么时候呢？"我问道。

"哦！什么时候都可以。"他似乎颇为意外。

"像你这样说，你是永远没有机会的。这样吧，30分钟后在第18洞见面谈吧！"皮尔说道。30分钟后他们在树荫下坐下，皮尔先问他的名字，然后说："现在告诉我，你有什么事要同我商量？"

"我也说不上来，只是想做一些事情。"

"能够具体地说出你想做的事情吗？"皮尔问。

"我自己也不太清楚。我很想做和现在不同的事，但是不知道做什么才好。"他显得很

困惑。

“那么，你准备什么时候实现那个还不能确定的目标呢？”皮尔又问。

青年对这个问题似乎既困惑又激动，他说：“我不知道。我的意思是有一天。有一天想做某件事情。”

“原来如此，你想做某些事，但不知道做什么好，也不确定要在什么时候去做。更不知道自己最擅长或喜欢的事是什么。”

听皮尔这样说，他有些不情愿地点头说：“我真是个没有用的人。”

“哪里。你只不过是没有把自己的想法加以整理，或缺乏整体构想而已。你人很聪明，性格又好，又有上进心。有上进心才会促使你想做些什么。我很喜欢你，也信任你。”

皮尔建议他花两星期的时间考虑自己的将来，并明确决定自己的目标，不妨用最简单的文字将它写下来。然后估计何时能顺利实现，得出结论后就写在卡片上，再来找自己。

两个星期以后，那个青年显得有些迫不及待，至少精神上看来像完全变了一个人似的在皮尔面前出现。

这次他带来明确而完整的构想，已经掌握了自己的目标，那就是要成为他现在工作的高尔夫球场经理。现任经理5年后退休，所以他把达到目标的日期订在5年后。

他在这5年的时间里确实学会了担任经理必备的学识和领导能力。经理的职务一旦空缺，没有一个人是他的竞争对手。

又过了几年，他的地位依然十分重要，成了公司不可缺少的人物。他根据自己任职的高尔夫球场的人事变动决定未来的目标。现在他过得十分幸福，非常满意自己的人生。

目标是航标灯；目标是指南针；目标是碧空的太阳；目标是夜间的星斗。若一个人心中没有一个明确的目标，就会虚耗精力与生命，就如一个没有方向盘的超级跑车，即使拥有最强有力的引擎，最终仍是废铁一堆，发挥不了任何作用。

未来的目标与方向主导了我们一生的命运与成就，它是驱使人生不断向前迈进的原动力。有了目标的指引，我们才知道自己该选择什么样的生活，才知道自己该如何努力；有了目标的指引，我们才不会得过且过，庸庸碌碌地度过每一天；有了目标的指引，我们的内心才会丰富，精神才会强大。

确立了目标，对未来作出了承诺，就要用全力去兑现它。许下承诺简单，兑现承诺却无比艰难。如果承诺都能轻而易举地兑现，承诺也就不会这般让人看重。因为艰难，所以可贵。经历过千辛万苦而实现的承诺，将是最美、最重的承诺。

目标的坚定是性格中最必要的力量源泉之一，也是成功的利器之一。没有它，天才也会在矛盾无定的迷径中，徒劳无功。给未来的人生设立一个目标，给未来一个希望的承诺，我们将会在光芒的指引下，拥有美好的前程。

青年呵！你们临开始活动之前，应该定定方向。譬如航海远行的人，必先定一个目的地，中途的指针，只是指着这个方向走，才能有到达目的地的一天。若是方向不定，随风飘转，恐永无达到的日子。

——李大钊

在北京大学组织中国第一个马克思学说研究会，无产阶级革命家、中国共产党的主要创始人之一、著名学者。

7. 每个人的生活都应该有个目标

托马斯·爱迪生说：“如果我们只做那些我们能力范围内的事，我们将陷入平庸。”有一个

高于现实的人生目标，对每个人来说都至关重要，一个人如果没有目标，他的人生必将流于平庸。

所有成功的出发点，都是设定一个明确的目标。拥有大目标的人，成就的是大事业；没有目标的人，生活仅仅是过日子。亚里士多德很尖刻地区分了两种人，一种是“吃饭是为了活着”，另一种是“活着是为了吃饭”。有远大目标的人，绝不会因无所事事而无聊，因为目标能够激励人不断进取，能引导人不断激发自己的潜能。这样，人生也就更充实，而不至于为了吃饭而活着。

所以，我们说，每个人都应该有目标，人因为有了目标才能够成就卓越，而且，目标也可以让一个人的生活充满自信和激情。给人生一个明确的目标，就像在路途中认出了北斗星一样，可以在迷路的时候，指引我们走上正确的道路。

其实，我们每个人都希望发现并实现自己的人生目标，如果你能把你的人生目标清楚地表达出来，这样就能帮助你随时集中精力，发挥出你人生进取的最高的效率。

只是，一定要记住，我们在表达人生目标时，一定要以实际能力和个人的信念作为基础。因为这有助于你把自己的目标定得具体，且具有现实可行性。目标必须是具体的可以实现的，这一点很重要。如果计划不具体，无法衡量是否可以实现，那会降低你的积极性。因为向目标迈进是动力的源泉，如果无法知道自己的目标前进了多少，就会让人失去继续前行的动力。

一位孤独的年轻人正靠着一棵树晒太阳。他衣衫褴褛，眼光呆滞，不时有气无力地打着哈欠。

一位老人恰巧经过这里，好奇地问：“年轻人，如此好的阳光，你不去做你该做的事，却在这里晒太阳，岂不辜负了大好时光？”

“唉！”年轻人叹了一口气说，“在这个世界上，我只有一个躯体，除此之外，一无所有。我又何必去费心费力地做一些事情呢？每天晒晒我的躯体，就是我做的所有事了。”

“你没有家？”

“没有。有家庭多累啊，还要承担很多责任，不如没有。”年轻人说。

“你没有你所爱的人？”

“没有，与其爱过之后便是恨，不如不去爱。”

“没有朋友？”

“没有。反正得到了还会失去，不如没有朋友。”

“你不想去赚钱？”

“不想。反正挣了钱也会花掉，何必劳心费神动躯体？”

“噢，”老人沉思了一会儿说，“看来我得赶快帮你找根绳子。”

“你找绳子？干吗？”年轻人好奇地问。

“帮你自缢！”

“自缢？你想让我死？”年轻人惊诧了。

“对！人有生就有死，与其生了还会死去，不如不出生的好。你不觉得你的存在很多余吗？自缢而死，不是正合你的逻辑吗？”

没有目标的人生是可悲的，就像故事中的年轻人一样，他的人生是荒芜而没有任何意义的，只是虚度光阴而已。

人生目标需要设计，它不是为了让我们得到什么东西，而是为了引导我们去实施行动。心中有了目标，就可以从一个成功走向另一个成功，把上一个成功作为下一个成功的跳板，让下一次弹跳能够更高、更远。

俄国大文豪托尔斯泰有这样一句名言：“人要有生活的目标：一辈子的目标，一个阶段的目标，一年的目标，一个月的目标，一个星期的目标，一天的目标，一小时的目标，一分钟的目标，还得为大目标牺牲小目标。”每个人都想达到最佳的目标，都希望成功，都想找到打开成功这扇门的那一把钥匙。

在美国的路易斯安纳有个黑人少年名叫约翰·富勒，他的父亲是当地黑人佃户，家中有7个

孩子。富勒从5岁就开始工作，9岁时就会赶骡子。这些一点儿也不稀奇，因为佃农的孩子大多在年幼时就必须工作，他们对于贫穷十分认命。幸运的是，富勒有一位了不起的母亲，她始终相信一家人应该过着快乐且衣食无忧的生活。她经常和儿子谈到自己的梦想。

“我们不应该这么穷，”她时常这么说，“不要说贫穷是上帝的旨意。我们很穷，但不能怪上帝。那是因为你们的爸爸从来不想追求富裕的生活，家中每一个人都胸无大志。”

没有一个人不想追求财富。这句话深植于富勒的心中，改变了他的一生。他一心想要摆脱贫穷的窘境，开始追求财富。他认为推销东西是最快的致富捷径，于是选择挨家挨户推销肥皂。

12年后，他得知供货的公司即将被拍卖，底价是15万美元。谈判的结果，他用积蓄的2.5万美元作为定金，答应在10天内筹足余款12.5万美元。合约中还规定，若逾期未补齐余款，将没收定金。

富勒的工作态度认真，极受客户肯定。现在他需要帮忙，他向朋友、信托公司及投资集团筹钱，到了第十个晚上，他筹到了11.5万美元，还差1万美元。

“我已经想尽所有的办法，”他回忆当时的情形，“时间不早了，房里一片漆黑，我跪下来祈祷，请求上帝指引，谁能在时限内借我1万美元。我决定开车沿着第六十一街走下去，看到第一家亮着灯的商店，我进去请求帮助，我请求上帝给我一线曙光。”

当时是深夜11点，富勒沿着芝加哥第六十一街走下去，过了几个路口，终于看到一家承包商的办公室里还有灯光。富勒走了进去。那位承包商正埋头办公，由于熬夜加班，已经疲惫不堪。富勒和他略有交情，便鼓起勇气，“你想不想赚1000美元？”富勒直截了当地问。

那位承包商看着富勒，“想，”他说，“当然想。”

“借我1万美元，我会外加1000美元红利还给你。”富勒告诉那位承包商还有哪些人借钱给他，并且详细说明整个投资计划。

最后，富勒拿着1万美元的支票，迈出承包商的办公室。其后，他不但从接手的公司获得可观的利润，还陆续收购了7家公司，其中包括4家化妆品公司、1家制袜公司、1家标签公司及1家报社。

电视台的记者赶来采访，请他谈谈成功的秘诀，他用多年前母亲的话回答：“我们很穷，但不能怪上帝。那是因为爸爸从来都不想追求富裕的生活，家中每一个人都胸无大志。你有权选择你要追求什么，只要你有梦想和目标，上帝就会帮你。”

凡是伟大的人物从来不承认生活是不可改造的。富勒的起点比一般人更低，但他并没有抱怨和不满，相反，即使在最绝望的处境中，他也没有放弃最后的希望。贫穷当然不能怪上帝，那完全是由于你自己胸无大志和不思进取。只要拥有目标，并且敢做敢拼，上帝自然会帮你，奋斗就是这样，永无止境，重要的不是结果，而是在这个过程中所体会到的快乐。

人生目标绝非一蹴而就，它是一个不断积累的过程。目标必须实在，而且不要太遥不可及，应该是在达得到的范围内，千万不要错认自己应该或能够在一天里建造一座罗马城。目标量化，是梦想与空想的分水岭。而一个个量化的具体目标，就是人生成功旅程上的里程碑、停靠站。每一个站点都是一次评估，一次安慰，一次鼓励。

人的内心构想是人生的蓝图，对人的现在和未来都有重要的影响，也使得我们的未来变得一片光明。想着成功，成功就会在内心形成，在雄心勃勃的推动力之下，每个人都可以控制环境，创造人生。所以，生活中每个人都有追求、有目标，生活才有意义和价值。

哪怕是最没有希望的事情，只要有一个勇敢者去坚持做，到最后就会拥有希望。

——俞敏洪

毕业于北京大学英语专业，新东方学校创始人。现任新东方教育科技集团董事长兼总裁。

8. 有志者，事竟成

“有志者，事竟成，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴；苦心人，天不负，破釜沉舟，百二秦关终属楚。”这是蒲松龄的自勉联，意思是，只要我们抱定理想信念，就一定能够取得最后的成功。

《周易》里说：“天行健，君子以自强不息；地势坤，君子以厚德载物。”这也告诉我们，一个人要想成功，要有志向、要不怕吃苦，这样才能有所成就。

一个人有了志向，就会更有力量，不轻言放弃，不妄自菲薄，也就有了奋斗的目标和方向。有了志向，只要坚持走下去，就能走得更加坚定和从容，就能抵达梦想的彼岸。正如马克思所说：“成功的路上有许多条歧路，只有勇敢的人才能到达光辉的顶点。”

的确，成功路上都是坑坑洼洼，只有靠自己的正确态度，才能获得成功。人生要自己去拼搏、去奋斗，在风雨中百折不挠勇往直前，在人生的每个驿站上留下一段段不悔的回忆。流泪不是失落，徘徊不是迷惑，成功属于那些战胜失败、坚持不懈、执着追求梦想而又异常自信的人。

在一个小镇子里，有个园艺公司在报纸上刊登启事，重金征求纯白金盏菊，一时间应征者趋之若鹜。人们热烈地讨论着这个话题，但是不久就归于沉寂。因为自然界中的金盏菊花不是金色的就是棕色的，从没有见过白色的金盏菊花。

20年后，那家园艺公司收到一封热情洋溢的应征信，还附了一粒种子，纯白金盏菊花“问世”了！

应征者是一位年过古稀的老妇人，她在退休之后喜欢上了养花种草。20年前，她看到那则消息后，心中就萌生了一个关于纯白金盏菊的梦想，于是播下了一些最普通的种子。在金盏菊花盛开的时节，她精心挑选一朵颜色最淡的花，取其种子。次年，把种子播到地里，待它开花的时候，她再挑选一朵颜色最淡的花的种子，她不停地播种、收获，如此往复过了20年，终于培育出了如银如雪的纯白金盏菊花。

有志气的人只要坚持不懈，事情终究会取得成功。对于老妇人来说，她只是在追求一种生活的极致：要做就做最好。那朵纯白金盏菊花就成了她生活的极致。她的信念和耐心就是她全部的聪明才智，最终在一块自己喜欢的园地上得到了淋漓尽致的发挥。

清朝的郑燮写过这样一首诗：“咬定青山不放松，立根原在破岩中。千磨万击还坚劲，任尔东西南北风。”志向就像一座灯塔，照亮我们前进的方向；志向就像一份约定，激励我们勇敢地走下去。有了志向并且坚定地走下去，每个人都可以达到梦想的山巅，走出一片属于自己的天地。

在2008年的北京奥运会上，在游泳项目中，美国运动员菲尔普斯一共参加了8个比赛，每一场比赛，他都顺利地进了决赛，而且连连夺冠，这不可谓不是一个奇迹。在这8个项目中最悬的要数第七个项目，这个项目是男子200米蝶泳，一开始连他自己都没有想到自己能得冠军，他认为自己只要尽力而为就行了，因为与他一起比赛的还有比他实力还要强的选手。

比赛马上就要开始了，只听“砰”的一声，8个运动员像8颗出膛的子弹跳下水去，并奋力向前游去；又犹如江堤决口，群马狂奔，运动员们像离弦的箭一样向前冲去。前100米，菲尔普斯一直处于倒数第二的不利位子，不一会儿，大家都还剩最后100米了，菲尔普斯开始不顾一切地

向前冲去，终于在离终点几米的时候，他追平了第一名的选手，两人几乎同时像一阵旋风冲到终点。

要想知道他们谁第一，谁第二，用肉眼太难分辨了，裁判员们经过一次次地观看慢镜头，终于作出决定：菲尔普斯由于最后一下的划臂，比另外一名运动员快0.01秒。当菲尔普斯听到自己又获得金牌的消息后，激动得用力拍打水面，这是他在本次奥运会夺得的第七枚金牌，也是最可贵的一枚奖牌，因为这是他所参加的项目中最悬的一次比赛。0.01秒啊，0.01秒啊，1秒钟是很短暂的，0.01秒可是1秒的百分之一啊，但是相差0.01秒就有两个不同的成绩了。

在记者的采访时，菲尔普斯说："有志者，事竟成。"菲尔普斯还说："我6岁就和哥哥姐姐一起到游泳馆训练，接着我便进了国家队，我为了能取得好成绩，每次游泳都要游六七千米，像这样的次数，一个星期起码有10多次。通过这样刻苦的练习，这次奥运会我才能得到8枚奖牌，这就是我平常练出来的，只有从小就有远大志向的人才能成功！"

苏格拉底说："世界上最快乐的事，莫过于为理想而奋斗。"是的，为理想而奋斗的人生是最值得过的。无疑，菲尔普斯是一个快乐的人。有志向，并朝着预定的目标，脚踏实地、坚持不懈地努力，就一定能够取得属于自己的成功。

"人须立志，志立则功成。天下古今之人，未有无志而建功。"人必须立下志愿，立下了志愿就会有可能成功。立志是成功的动力，能让我们为实现目标而艰苦奋斗，凭借坚忍不拔的信念屹立在成功的巅峰眺望远方。

有一句俗语说："能登上金字塔的生物只有两种——鹰和蜗牛。"虽然我们不能人人都像雄能鹰一样一飞冲天，但我们至少可以像蜗牛那样凭着自己的耐力默默前行。

只要曾经拥有又何必在乎天长地久，即使失败了，这一生也会因在雨中的自强不息而更加精彩。

第二章　生活不是单纯用来享受的

人生最可乐的就是活动所生的感觉，就是奋斗成功而得的快慰。

——朱光潜　曾担任北京大学教授，中国美学家、文艺理论家、教育家、翻译家。

1.人生的美丽在于奋斗的过程

历史就像是一位顽强奋斗而永远年轻的勇士，催逝了往者，孕育了新军。安于享受之人如过往云烟飘然而逝，唯有奋斗者，才是浩瀚星河中永不陨落的灿烂星辰。人生的意义在于奋斗，就像一条在大海中航行的船，尽管会遇到许多的风浪，但只要坚定信念，坚持目标，乘风破浪，总会到达光明的彼岸。

流星之所以美丽在于燃烧的过程，人生之所以美丽在于奋斗的过程。成功的路上是没有止境的，一个人无论取得了怎样的成绩，这些成绩的取得，都是过往经验和知识的积累。如果在取得一定成绩的同时停止学习的脚步，就无法吸收更多给养，也无法为接下来的成功提供潜在的动力。

林语堂先生在40岁生日的时候写下这样的诗句："一点童心犹未灭，半丝白鬓尚且无。"他把自己比喻成一个烂漫孩童，天真地看着这个奇异多姿的世界。他觉得自己还有许多东西需要去学习，去掌握，鼓励自己探索更多的未知，他甚至会因为别人具备自己没有的才能而苦恼。其实，那时的林语堂先生已经具有相当的地位和名望，他大可因为自己的名望而出书、讲学，但林语堂先生没有这样做，一颗求知的心支撑着他一直前行。智者在学习到更多的知识后会更加觉察到自己的"无知"，这种"无知"即是一种大智慧，林语堂先生就是如此。

有这样一个故事：

有一天，池沼向在自己身边奔流而过的河流问道："你整天川流不息，一定累得要命吧！你一会儿背着沉重的大船，一会儿负着长长的水筏，在我眼前奔流而过。小船更不用说了，它们多得没有个穷尽。你什么时候才能抛弃这种无聊的生活呢？像我这样安逸的生活，你找得到吗？我是一个幸福的闲人，舒舒服服、悠悠闲闲地荡漾在柔和的泥岸之间，好比高贵的太太们窝在沙发的靠枕里一样。大船小船也罢，漂来的木头也罢，我这儿可没有这些无谓的纷扰，甚至小船有多重我都不知道，至多偶尔有几片落叶飘浮在我的胸膛上，那是微风把它们送来和我一起休息的。一切风暴有树林挡住，一切烦恼我也沾染不上，我的命运是再好不过的了。周围的尘世不断地忙忙碌碌，我却躺在哲学的梦里养神休息。"

"哲学家，你既然懂得道理，可别忘了这条法则，"河流回答，"水只有流动才能保持新鲜，我成了伟大壮阔的河流就是因为我不躺在那儿做梦，而是按照这个法则川流不息。结果呢，我的源源不绝的水，又多又清的水，年复一年地给人们带来了幸福，因而赢得了光荣的名誉，或许我还要世世代代地川流不息下去。那时候，你的名字就不会有人知道了。"

多年以后，河流的话果然应验了，壮丽的河仍旧川流不息，池沼却一年浅似一年。池沼的表面浮着一层黏液，芦苇生出来了，而且生长得很快，池沼终于干涸了。

水只有在流动中才能够保持新鲜，而水不断承载他人也得到了无上的荣誉。池沼只看到今日，而川流大河看到的是永久，二者的境界之不同不言而喻。由此，人只有在不断进取的状态下才

能够永葆生命的活力，如果始终活在自己的一亩心田当中，便如同蜉蝣，朝夕即死，志向何谈？

成功无止境，奋斗无绝期。成功的人生，应当像河流，在汩汩流淌的过程中，不断汲取他处的营养，丰富自己，充实自己。林语堂先生在事业已取得很大成绩的时候仍不断学习，我们这些还在为梦想奋斗的人们，是不是更应像他那样孜孜不倦地追求呢？

孔子曾说："若圣与仁，则吾岂敢。抑为之不厌，诲人不倦，则可谓云尔已矣！"他的意思是圣者的境界与仁者的境界，以他的修养不敢担当。不过他虽不是圣人、不是仁者，但他一辈子在这条路上摸索，而且没有厌倦过；至于学问方面，他永远奋斗努力，没有满足或厌烦的时候；他教人家，同样没有感觉到厌倦的时候，只要有人肯来学，他总是不遗余力地教诲。只有这两点，孔子自言可以做到。

南怀瑾先生在《论语别裁》里说"为之不厌，诲人不倦"，孔子的作为实在不容易实现。自己求学，永远没有满足、没有厌倦，从不自以为是，任何事业都"为之不厌"；有人来请教，知无不言，言无不尽，不会说同一个问题有人问了三次之后，第四次还来问时就觉得讨厌；不会有厌恶此人，乃至不愿再教而放弃他的心理。孔子不厌不倦的境界，高明至极。但是人们早早地就让自己驻足，不再奋斗，所得的将是生命的枯竭。

追求成功的人生，就要不断奋斗，需要志向支撑，那就是你的志向，不管学习还是工作，如此坚持下去，必定能够迎来美好的人生。人生路上，风雨常有，泪的意义，就在于奋斗的激动时刻洒下闪耀而抵过群星光芒的辰光。

"宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来"，人生美丽在于奋斗的过程。奋斗的岁月波澜壮阔，奋斗的生命多姿多彩，也只有奋斗的人生最灿烂、最耀眼，生命之树经历了风雨和奋斗，才能更显风采。

人只有在不断追求中才能得到满足。像爱情一样，诗、哲学、科学的真正精神恰恰就是不断地追求，永远站在起跑线上。

——赵鑫珊

1961 年毕业于北京大学德国文学语言系，教授、作家、哲学家。

2. 富贵来自拼搏

俞敏洪说过："谁说'机会面前，人人平等'，新东方相信，个人奋斗制胜、攫取成功的精神财产将永远贫富不均。在浩瀚的生命之岸，你应该自豪地告诉世界，你追求过，你奋斗过，你为辉煌的人生从来没有放弃过希望，从来没有停止过拼搏。而这个造就了万物的世界也将自豪而欣慰地回答你：只要奋斗不息，人生终将辉煌。"生命不息，奋斗不止。这不仅仅是一句豪言壮语，更需要我们踏踏实实在拼搏奋斗中实现自己的人生价值。

"拼搏"二字，意蕴无穷。为了承担责任，你务实进取实干，这是拼搏；为了追求理想，远走他乡，这也是拼搏。人生短暂，与其任其白白流逝，倒不如抓住它，好好利用一番，相信成功总是喜欢垂青于不甘平庸之人。而那些总是希望拥有财富，却不愿付出努力的人，终将一无所有。

某人日复一日地向上帝祈祷让他富起来。终于有一天，上帝回答他说："可以，你将会赢得下一期彩票的头奖。"

过了一些日子，这个人向上帝抱怨说："主啊，难道我不够虔诚吗？你说我会赢得头奖的，可是彩票已经开奖了，怎么还没有我的份儿呢？"上帝叹了口气，说："你能不能先去买一张彩票呢？"

如果只是向往财富，而不去奋斗拼搏，那么上帝也帮不了你。有位著名的经济学家说："财富是一种运气。"这句话不假，好的命运和出身就像是人生的捷径，会让人少走很多弯路，但我

们要知道，没有捷径的人也并非是完全到不了终点的，弯路上固然多波折，但只要努力下去，坚持下去，我们也是可以获得自己的财富的。

富贵来自拼搏，人生因奋斗而精彩。正像冰心说的："成功的花，人们只惊羡她现时的明艳。然而当初她的芽儿，浸透了奋斗的泪泉，洒遍了牺牲的血雨。"的确，光明前面的黑夜总不被人们关注到。然而，真正重要的却是成功背后的付出。李嘉诚之所以能够成为香港首富，也是与他的拼搏精神分不开的。

在李嘉诚14岁时，由于家庭生活所迫，不得不中途辍学，早早地踏入社会，肩负起一家生活的重担。

起初，李嘉诚在一家茶楼当跑堂。在中国香港的广东人有吃早茶的习惯，店伙计必须在凌晨5时左右赶到茶楼，为客人们准备好茶水茶点，于是李嘉诚每天天未亮就得起床，赶往茶楼。

茶楼工作异常辛苦，工作时间长达15小时以上，李嘉诚是地位最卑下的堂仔，大伙计休息时，他还要待在茶楼侍候。晚上是茶客最多的时候，茶楼打烊时，已是夜半人寂了。李嘉诚经常累得两眼发黑腿发软。

李嘉诚后来对儿子谈起他少年的这段经历时，感慨地说："我那时，最大的希望，就是美美地睡3天3夜。"

在茶楼工作的两年中，李嘉诚见到了形形色色的人和各种各样的事，学到了许多书本上学不到的东西，生活的残酷和世人的冷眼也激发了他出人头地的欲望。

17岁时，李嘉诚毅然离开了茶馆，到一家塑胶厂当了推销员。推销产品需要到处跑，十分辛苦，但他对此早已习惯，因为，在茶馆当跑堂时，每天少说也要跑上百八十里。他善动脑筋，根据不同的对象，灵活地推销产品。

由于他刻苦钻研、任劳任怨，成绩显著，年仅20岁就被提升为业务经理，后来成为总经理。可以说年轻的李嘉诚已初露锋芒，崭露头角。在顽强的拼搏中，他不仅站稳了脚，而且养活了全家人，在香港已成为一颗令人瞩目的新星。在随后几十年的创业中，他依然保持着兢兢业业的工作态度，最终开创了属于自己的事业。

李嘉诚的拼搏精神让他从工作中学到比别人更多的经验，开创了自己的精彩人生。命运是没有绝对公平的，有的人天生聪慧，有的人则资质平庸，有的人天生丽质，有的人则相貌平平。在这种情况下，处于劣势的一方总不免自卑自弃，这是人人都具有的正常心理。

不过，在自卑自弃之余，成熟的人也应该在心底迸发出一种自尊和自强的精神，用行动去弥补差距。相貌平庸，那就让自己显得有气质；智慧平庸，那就逼自己掌握更多的知识；如果家境贫寒，那就通过努力让自己富起来。

卓越来自于拼搏，精彩来自于追求，成功来自于意志。当我们在拼搏中遇到讥讽嘲笑都不为所动时，我们获得的是忍耐和自信；当我们在拼搏中屡战屡败时，我们获得的是坚定的信念和"行到水穷处，坐看云起时"的豁达心态；当我们在拼搏中面对各种诱惑而能"富贵如浮云"时，我们获得的是一份完美的人格。

人生若白驹过隙，忽然而已。岁月匆匆，无情地流逝着。我们应该静下心来，抓住时间的尾巴，乘风破浪，直挂云帆，享受搏击沧海的乐趣。只有在拼搏中，我们才能体验到生命的躁动和灵魂的升华，才能够书写自己辉煌灿烂的人生。

不满是向上的车轮，能够载着不自满的人前进。

——鲁迅 曾任北京大学讲师，著名文学家、思想家、评论家、革命家。

3. 不满是向上的车轮

一个想要成功的人是不能够安于现状的，只有对现状不满，才能激发人向上的动力，进而改变现状，创造更美好的未来。从这种意义上说，不满是人进步的源泉。一个人，当他一旦满足于自己目前获得的成就，便失去了继续前进的动力，不再追求更高的目标。而在这个竞争日趋激烈的社会，不前进便意味着后退，就可能被无情地淘汰。一旦你停止前进，便会被别人所赶超。

在人类航海史上，哥伦布靠着超强的信念和勇气，书写下光辉的一页。在他每一天的航海日记上都会出现这样一句话："我们继续前行！"是的，人生就是一个不断攀登不断超越的一种过程，漫漫的人生路途中，也许会阴云密布，令你感到茫然无措，但是只要从始至终都坚定自己的信念，就会迎来阳光灿烂、鸟语花香的美景。只有不断地超越自己，才能成功。

把事情做到极致，就是永不满足，将事情做到无限接近性价比最高的那个点。对每一个人来说，只要将一件事情做到极致，就会有成功的惊喜在不远处等着。

美国富兰克林人寿保险公司前总经理贝克曾经这样告诫他的员工："我劝你们要永不满足。这个不满足的含义是指上进心的不满足。这个不满足在世界的历史中已经导致了很多真正的进步和改革。我希望你们绝不要满足。我希望你们永远迫切地感到不仅需要改进和提高你们自己，而且需要改进和提高你们周围的世界。"

这样的告诫对于我们每一个人来说，都是必要的。不思进取的人不但不能够发展，说不定还会在日益激烈的社会竞争中被淘汰。只有那些能够不断学习，适应形势需要的人才能够在这个社会中长久地生存。一个和自己较劲的人，就拥有了不懈的动力，凭借这样的动力，才能够不断提升自己，全力以赴将任何事情做到最好，也为改变自己的命运提供了更多的机会。

纳迪亚·科马内奇是第二个在奥运会上赢得满分的体操选手，她在1976年蒙特利尔奥运会上完美的表现，令全世界为之侧目。

有一次在接受记者采访时，当纳迪亚·科马内奇被问到她为何会有如此完美的表现时，说："我总是告诉自己'我能够做得更好'，不断鞭策自己更上一层楼。要拿下奥运金牌，你不能过正常人的生活，要比其他人更努力才行。对我而言，做个正常人意味着会过得很无聊，一点儿意思也没有。我有自创的人生哲学：'别指望一帆风顺的生命历程，而应该期盼成为坚强的人。'"这就是她为自己所设定的标准。

一般人认为还可以接受的标准，对于像纳迪亚·科马内奇这样渴望成功的人而言，却是无法接受的低标准，他们会努力达到更高的标准。

多数人遭受失败的原因在于他们不能正确地判断自己的能力，低估了自己的价值。只有不平凡的个性才能成就不平凡的人生。韦尔奇说："要么做行业第一，要么做行业第二，达不到就不要去做。"人的追求在哪儿，他的人生也就在哪儿，追求永无止境，你的成就也就永无止境，一旦在心里为自己预设一个追求的高度，你的人生就会局限在一个小圈子里，难以再有突破。

胸中有了大目标，泰山压顶不弯腰。小草有根才能发芽，人只有不满足于现状，只有志向高远，才能取得大的成就。成功者之所以能够取得成功，在很大程度上取决于他们永不满足，积极进取的生活态度。

要引人敬意，就要研究一个非常专业的领域，在那个领域中，你是最顶尖的，至少是中国前十名，这样无论任何时候你都有话说，有事情可做。我原来想成为中国研究英语的前100名，但后来发现根本不可能。所以我就背单词，用一年的时间背诵了一本英文词典，成为中国单词专家，现在我出版的红宝书系列，从初中到GRE词汇有十几本，年销量100万册，稿费比我正式工作都高得多。

——俞敏洪

毕业于北京大学英语专业，新东方学校创始人。现任新东方教育科技集团董事长兼总裁。

4. 你的时间花在哪里，成就就在哪里

正所谓："不是聚焦的太阳不能燃烧。"凡大学者、科学家取得的成就，无一不是"聚焦"的功劳。从古至今，只要在事业上有所成就的人，都是心无二志、专注勤勉的人。专注是通往成功路上的敲门砖，我们在追求成功、实现理想的道路上，必须学会舍弃一些东西，只有这样，才能避免无谓的精力浪费，从而更能集中才智，将一件事情做大、做精、做强。成功是由无数个点组成的完整的生命历程，成功就是每天进步一点点。

时间对于我们每一个人来说都是公平的，上帝不会因为一个人可怜而多赋予一个小时，也不会因一个人贪婪而夺取一分钟。但是，我们总能发现，有的人出身寒门，凿壁偷光而后鱼跃龙门；有的人出身富贵，坐享其成而后一无所有。实际上，时间是创造一切的根本，一个人把他的时间花在哪里，他的成就就在哪里。

因而，当我们在惊叹别人的成功时，当我们在羡慕他人的"运气"时，别忘了他为这一天付出了多少努力，学习了多少东西。林语堂说："写作是若非一鸣惊天下的英才，都得靠窗前灯下数十年的玩摩思索，然后可以著述。"正是他把时间用在思索与写作上，才取得了他应有的成就。

1882年，26岁的考拉尔来到英国斯特林镇的一所学校当教师，他热爱读书，一次，他想在学校附近买几本书，结果却发现整个斯特林镇都找不到一家书店。

考拉尔想："为什么我不能自己开一家书店呢？这样，我能够在赚钱的同时，还能读到自己喜欢的书。"

想到这里，考拉尔开始行动了。

经过一番忙碌，一家名叫"思想者"的书店正式开张营业了。

可是，书店的生意并不好，因为镇上的人没有读书的习惯。一连几个月下去，书店基本上可以说是门可罗雀。

考拉尔想："生意刚开始时都是难做的。只要我能够坚持到底，迟早会做起来的。即便真的做不起来，我就当这些书是自己的藏书算了。"

就这样，考拉尔在困境中坚持了下来。

可是，书店的生意越来越差。幸好考拉尔和妻子都有一份稳定的工作，他们将自己的收入几乎全补贴在了书店上，可依然入不敷出。

这时，身边的朋友们都劝考拉尔干脆把书店关了，既然赔钱，干吗还要开下去。这个时候，考拉尔的思想已经发生了转变，他由最初的单纯经营转变成为弘扬文化而经营。他坚定地说："对于一个城市来说，书店是城市文明的象征，它能够带给人们知识和力量。不管书店生意如何，我都决定坚持下去。"

此后，即使遇到了金融危机，遭遇了两次世界大战，考拉尔的书店依旧照常营业。当初的斯

特林镇也变成了斯特林市。

1948年，92岁高龄的考拉尔走到了生命的尽头，临终前，考拉尔告诉自己的子孙，以后不管时代如何变迁，书店都要一直开下去。

2004年，斯特林市参加了全球50个文明城市的竞选，在激烈的竞争中，斯特林市得分落后，眼看就要落选了。这时，有人向市长提到了存在了上百年的“思想者”书店。这个建议让市长眼前一亮。当他把“思想者”的牌子打出去后，“百年老店”的坚守精神让斯特林市得到了更多人的尊重。

评选结束后，斯特林市不但入选，名次还排在前十。

一时间，考拉尔的“思想者”书店名扬四海，很多慕名而来的人被考拉尔的精神所感动。就这样，“思想者”书店不但成了当地最著名的旅游景点，还成了当地销售额最高的书店。每年的销售额已经达到了几百万美元。

2006年，考拉尔的后人接手了书店。他对书店一百多年的经营作了详细的分析，结果发现，在考拉尔经营的66年里，书店有9年在赚钱，17年持平，其余的四十年都一直处于亏损状态。对此，考拉尔的后人动情地说：“面对这样的经营情况，我不知道世界上有几个人能够坚持66年。我无法想象我的祖先是如何度过那段岁月的。在那个年代，他绝不会想到书店能带来如此巨额的利润。事实上，他只是在一个思想贫瘠的时代，为文明而苦苦坚守。”

“思想者”书店为考拉尔家族带来了数不尽的金钱与荣誉，但这一切，都源于考拉尔最初的专注。许多伟大的成就都是专注的结果。其实，无论在哪个行业，要作出一番成就，起决定作用的不是运气，而是你在这件事情上花费了多少时间和精力。

付出多少，得到多少，这是一个众所周知的因果法则。也许你的投入无法立刻得到相应的回报，但也不要气馁，应该一如既往地多付出一点。回报可能会在不经意间以出人意料的方式出现。你付出的努力如同存在银行里的钱，当你需要的时候，它随时都会为你服务。

洛杉矶湖人队前教练派特雷利在湖人队最低潮时，告诉球队的12名队员说：“今年我们只要每人比去年进步1%就好，有没有问题？”球员们一听：“才1%，太容易了！”于是，在罚球、抢篮板、助攻、拦截、防守5方面，每人都各进步了1%，结果那一年湖人队获得了冠军，而且夺冠的过程很轻松。

有人问派特雷利教练，为什么能这么容易得到冠军，教练说：“每人在五个方面各进步1%，则为5%，12人一共60%。一年进步60%的球队，你说能不得冠军吗？”

“人能一其心，何不知之有哉？”意思是，人如果能够专心致志，那么什么事情办不到呢？成功与不成功之间的距离，并不像大多数人想象的那样是一道巨大的鸿沟。成功与不成功之间的差别只在一些小小的动作：每天花10分钟阅读、多打一个电话、多努力一点、多一个微笑、演出时多费一点心思、多做一些研究，仅此而已。

如果我们为生活设定一个明确的目标，多一点儿勤奋，多一点儿耐心，多一点儿谦恭，那么，我们就能够进步得更快且事半功倍；如果我们自以为是地坚信自己具有超越一切的智能及洞察力并以此为傲，甚而不作出任何努力，那么我们就会事倍功半。一寸光阴一寸金，一分耕耘一分收获。

有时候，付出也许得不到回报，但不付出就永远没有收获，不要总等着天上掉馅饼，总期望不劳而获，成功必须是在你努力的前提之下产生的。当一个人真正地学会运用时间、把握时间，只要付出和努力的时间足够多，成功就会一步步靠近。

能受苦方为志士，肯吃亏不是痴人。

——闵嗣鹤　北京大学教授、数学家、教育家。

5. 吃得苦中苦，方为人上人

明朝冯梦龙《警世通言》写道："不受苦中苦，难为人上人。"正是俗语所说的"吃得苦中苦，方为人上人"之意，意思是，只有吃得了千辛万苦，才能成为优秀出众的人。生活中，每个人都希望自己的人生能够一帆风顺，但上帝并不喜欢安逸的人们，他要挑选出最杰出的人物，就一定会让这部分人经历磨难。所谓"千锤百炼终成金"，人们只有经历过苦难，才会变得更加成熟，更加懂得珍惜。在苦难中成长，才能使我们变得坚强。

世上但凡有成就的人，没有一个人是没有经历过苦难的。曹雪芹若非家道中落，必然难以写出旷世奇作《红楼梦》；鲁迅先生若非饱尝世态炎凉、人间冷暖，必然也不会成为文学斗士，正是苦难激发了他的创作激情。

生命学家认为，困难和苦难是生命体不致退化的重要因素。一个生命体在没有任何困难和苦难的环境下生存，无论是身体机能，还是心志都会退化，时间久了，就会失去应对困难和苦难的能力，最终会走上灭亡的道路。所以，苦难其实是上苍赐予我们的最好的礼物，我们不应该拒绝，而应该欣然接受。

当我们在苦难中穿梭的时候，必然有切肤之痛，但是当我们度过苦难之后，就具备了应对苦难的能力。经历苦难，正是一个不断超越自我的过程，只有在苦难面前，不放弃，我们才能在战胜苦难的同时，超越自我，使自己得到升华。所以，我们不仅不能抱怨苦难，还要感谢苦难。

所以，我们说："吃得苦中苦，方为人上人。"但是，这里所说的"人上人"并不是一般功利的想法。而是说，他可以在生活上比一般人较为豁达开通，眼光远大，做起事来可以得心应手。如果我们从小就安安稳稳无风无浪地像花朵一样生活在暖房里，我们所见的天日就只有那一点点，所能适应的温度也就只有那一点点，人生将失去很多乐趣。

挪威著名文学家克努特·哈姆逊，出身十分贫寒，9岁时，由于家庭生活贫困，父母无力抚养，只好把他送给叔叔抚养。但叔叔没有结婚，收入也不高，而且还有一个坏毛病——粗鲁、蛮横。

克努特每天都要干一些繁重的体力活，常常累得浑身酸疼。即使这样，克努特还是动不动就受到叔叔的责骂和惩罚。他的童年根本就没有欢乐。可是，虽然他的童年过得非常悲惨，但他从来都没有对生活失去希望，总是很乐观地对待每一天。

一天，克努特得到了一个让他感到非常高兴的消息——叔叔同意让他去学校上学了，为此，他高兴得好几天都没有睡好觉。

来到校园以后，他每天都认认真真地听课、学习。可是，由于叔叔没有钱给他买新衣服，所以他穿的衣服总是破破烂烂的，其他的小孩也就都不喜欢跟他一起玩，很多时候，克努特都是孤零零地待在旁边，看着其他的小伙伴一起玩耍。

中午吃饭的时候，其他的同学吃着从家里带来的香喷喷的饭菜，又说又笑，可怜的克努特根本就没有饭可吃，因此，他只好一个人坐在图书室里，捧着书如饥似渴地读着，任凭肚子饿得咕咕叫。

在图书馆里，书籍让他插上了想象的翅膀，使他忘掉了饥饿与烦恼。在书的海洋中，他感受到了生活的快乐，也体验到了人生的悲凉。在阅读了大量的书籍以后，他渐渐产生了创作的冲动。

有一天，他得到了一个不幸的消息，他最心爱的朋友——一只可爱的小鹿病死了。为此，他

怀着极度悲伤的心情写下了自己的第一篇作品《葬词》。

尽管书籍中的世界丰富多彩，但是现实生活远不如书中描绘得那么美好，贫穷带给他的痛苦实在太大了。读了没多长时间的书，克努特就不得不为自己的生计而奔波了，他不得不离开无限眷恋的学校，孤身一人到挪威的南部去流浪。在那段艰苦的日子里，他做过商店的店员，也做过工厂的学徒、工人。在做学徒工的时候，他因为被误认为是小偷而被师傅赶了出来。最后，他在一个港口做了挑煤工。

贫穷的生活环境，并没有让克努特屈服，他总是非常乐观地告诉自己，美好的生活就在不远处等着自己。所以，为了能够更好地学习知识，他每天都把书带在身边，在劳动的间隙，随时打开阅读。正是因为这样，最后，他凭借自己不懈的努力，终于有了《饥饿》《土地的滋长》等举世闻名的佳作的成功诞生。

生活中，每个人都会遇到挫折，遭受苦难，甚至有时一些挫折的现状难以突破，一些苦难难以摆脱。面对这些困境，有的人便会不战而败，捶胸顿足、怨天尤人。这样的人永远也无法走出困难。真正能成大事者，总会满怀希望，同时表现出他们对人生积极乐观的态度。他们能以这种积极乐观的态度在困境中主动寻找幸福，获得成功。即使是道路坎坷，荆棘绕身，他们也会乐观地奔向前方，直到幸福出现的那一刻。

其实，人生是这样一个过程，最初的我们是包裹着厚厚的外衣的，我们并不了解生活，也不知道怎样生活，苦难会让我们把包裹着自己的外衣一件件脱掉，使我们更加深刻地认知生活，只有这样，才能锻炼我们，才能使我们具有应对生活的能力。苦难很有力，它比任何说教都更有力量，它能让我们真实地历练书本上描述的场面。世上的任何事情都是只有经历了才能有更加深刻的认知。苦难让我们看清的就是真实的生活。

要知道，蝴蝶能够翩翩起舞，是因为她经历了化茧成蝶的痛苦。成功的道路是布满荆棘的，需要我们用大无畏的精神去面对，然而，如果我们没有经历过苦难的洗礼，那么必然没有勇气去面对成功道路上的种种困难。苦难对于人生来说是一剂良药，它能使我们更加坚强。

人生中有无数大大小小的苦难在等着我们，我们可以选择逃避，也可以选择勇敢地面对。选择逃避吗？我们将永远不能明白人生的真相，更不可能沿着苦难的人生走下去并取得成功。选择勇敢地面对，我们才能在苦难中了解人生，才能更好地走以后的人生之路。只要我们能够度过黎明前的黑暗，必能迎来人生中的第一缕曙光。

孟子说："天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为。"苦难会让我们伤痛，会让我们迷茫，同样也可以让我们坚强，只有在苦难的打磨之下，我们才会愈加坚强。我们本来就像是一把没有开锋的刀，而苦难就像是磨刀石，刀蹭上磨刀石会痛苦，却能够在痛苦中更加锋利。苦难是黎明前的黑暗，只有挺过了最黑暗的时间，我们才能够看到黎明的曙光。

理想的工作一定是自己创造的。

——俞敏洪

毕业于北京大学英语专业，新东方学校创始人。现任新东方教育科技集团董事长兼总裁。

6. 弱者等待机会，强者创造机会

在人类的历史中，再没有一件事比那些人们在困境中达到成功的故事更为神奇的，这些故事讲述了人们怎样在黑暗中摸索，最终达到光明的境地；怎样久困于痛苦与贫困之中，不断摸爬滚打与奋斗，克服艰难险阻，取得最后胜利。它们讲述了那些人如何在普通的岗位上化平凡为伟大，以及那些仅具有一般天赋的人如何靠着坚强的意志，经过不断的努力而最终成就大业的故事。

没有人能安享一帆风顺的人生，总是会在生活中遇到各式各样的挫折。谁曾想过，即使是少年得志、一生严谨积极的胡适也曾有过堕落的生活。不过，强者与弱者的不同就在于，弱者会被迷茫的人生所淹没，强者却不会在堕落的生活中沉沦，他们会清醒振作，走上新的生活道路。

西点军校前校长佛雷德·W·斯莱登说："在人生的战场上，幸运总是光临到能够努力奋斗并抢占待机的人身上。"凡是在世界上作出一番大事业的人，往往不是那些幸运之神的宠儿，反而是那些"没有机会"的苦孩子。

胡适在《四十自述》中回忆，1909年，各地学生运动陆续失败，中国新公学也与中国公学合并了。他和几个朋友意气消沉，离开了学校，在外租了房子，靠索债、借债、典质衣物为生。

那是胡适生命的沉沦期。跟着那帮"浪漫的朋友"，不到两个月，什么打牌、吃花酒，胡适都学会了。他的生活一片混沌，学问没进步，只写了几首《酒醒》《纪梦》之类的诗。后来，王云五介绍胡适去华童公学教国文，不过胡适放荡的生活依然没有结束。

一天夜里，朋友们又约胡适去喝酒，酒后还一起打牌。回去的路上，拉车的见胡适大醉，就把他推下车去，拿走了他的马褂和帽子。

胡适东倒西歪地在路上走，遇到一位巡捕。他向巡捕问路，随即撒起酒疯，巡捕只好吹哨子，叫来了一部空马车，由两个马夫帮忙捉住他送到了巡捕房。

第二天早晨胡适醒时，发现身上没盖被子，只盖着一件潮湿的囚衣，急忙起来，看到铁栏和巡捕，才知道自己进了巡捕房。

胡适被送去审讯，因为是华童公学的老师，法官给留了面子，只罚款五元。

这件事给胡适触动很大，他第一次对自己几个月的放荡生活进行了反省，最终决定打起精神从头开始。

他与那些不上进的朋友断了交往，闭门读书，考上了庚款留美官费生，开始了海外求学之路。

胡适与不好的朋友结交，学坏堕落，是为可耻；然而他很快就迷途知返，并奋而向更高的目标努力，却让人敬佩。这个故事让我们看到了一个真实的、与普通人一样懦弱的胡适，也让我们看到了一个拼搏向上、不与堕落的生活妥协的胡适。

"没有机会"永远是那些失败者的托辞。当我们尝试着步入失败者的群体中对他们加以访问时，他们中的大多数人会告诉你：他们之所以失败，是因为不能得到像别人一样的机会，没有人帮助他们，没有人提拔他们。总之，他们是毫无机会了。但有骨气的人却从不会为他们的平庸与失败寻找托辞。他们从不怨天尤人。他们只知道尽自己所能迈步向前。他们更不会等待别人的援助，不等待机会，而是自己制造机会。

遇到挫折并不可怕，谁还不会遇到不如意的事情呢？强者与弱者的区别就是，弱者妥协于生活，而强者挑战生活。人生会经历许许多多的拐点，这些拐点你把握不好是挫折，把握好了就是转折。

道本连自己的名字都不会写，却在大阪的一所中学当了几十年的校工。尽管工资不多，但他已经很满足生活中的一切。

就在他快要退休时，新上任的校长以他"连字都不认识，却在校园工作，太不可思议了"为由，将他辞退了。

道本恋恋不舍地离开了校园。像往常一样，他去为自己的晚餐买半磅香肠，但快到食品店时，他想起食品店已经关门多日了。而不巧的是，附近街区竟然没有第二家卖香肠的。忽然，一个念头在他脑海里闪过——为什么我不开一家专卖香肠的小店呢？虽然我失去了工作，但是我可以创造机会，重新拥有自己的事业。于是，他很快拿出自己仅有的一点儿积蓄开了一家食品店，专门卖起香肠来。

因为道本灵活多变的经营，十年后，他成了一家熟食加工公司的总裁，他的香肠连锁店遍及了大阪的大街小巷，并且是产、供、销"一条龙"服务，颇有名气的道本香肠制作技术学校也应

运而生，而这一切全凭借他当年一个偶然的念头，凭借他没有机会也要创造机会的勇气和智慧。

一天，当年辞退他的校长得知这位著名的董事长识字不多时，便十分敬佩地称赞他："道本先生，您没有受过正规的学校教育，却拥有如此成功的事业，实在是太不可思议了。"

道本诚恳地回答："真感谢您当初辞退了我，让我摔了跟头，从那之后我才认识到自己还能干更多的事情，可以为自己创造更好的机会和人生。否则，我现在肯定还是一位靠一点退休金过日子的校工。"

有人说："如果别人没有给你奇迹，你就去成为奇迹。"正是因为道本在人生的转折点没有低沉下去，而是给自己创造了机会，才赢得了日后成功的事业。试想一下，如果当时道本被辞退后，委靡不振，就此沦落，觉得人生从此没有机会了，那么，等待他的将是什么我们不可知，至少不会是成功的事业。

事实上，没有几个人是含着金汤勺出生的，更多的成功者首先要做的事情是从困境中崛起，是创造机会而不是一味等待，困境可以锻炼一个人的品格，也可以激发一个人向上发展的勇气和潜力。在困境中，当被逼得退无可退，无路可走时，人们往往会想出办法来自救，无形之中反而促成了人生的辉煌。

有这么多人能抓住机会成功，还有更多的人没有抓住机会而啜饮人生的苦酒。我们不要在渺茫的人生中沉沦，要时刻记得奋发向上的决心。

苦海无涯，要想出头，就得奋力挣扎。世上没有渡人的舟，若是在这一片苦难的茫然中呆坐，等不来救助，只能等到灭顶的沉没。

自强是每个人都有的能力。

——俞敏洪

毕业于北京大学英语专业，新东方学校创始人。现任新东方教育科技集团董事长兼总裁。

7. 自强才能自立

《周易》从效法自然的立场出发，提出"天行健，君子以自强不息"；《诗经》上也说"自求多福"；孔子赞赏"刚毅"的性格，他自己就是一个"发愤忘食，乐以忘忧"的人；孟子则从反面强调："自弃者，不可与有为也。"因此，我们说，无论是国家，还是个人，唯有自强，才能自立。

自强不息的精神深深熔铸在中华民族的生命力、创造力和凝聚力之中，并成为中华文明得以绵延千载、生生不息的精神动力，也是人生应有的昂扬向上的精神状态。艰苦的环境有助于磨炼一个人的品格，激励一个人的斗志，增强一个人的能力。

生活中的一切，工作中的一切，都只能靠你自己，因为你自身就是你自己的生存环境之一，你才是自己真正的主人。

美国《生活周刊》不久前评出的过去1000年中100位最有影响力的人物中，爱迪生名列第一。

爱迪生出身低微，他没有学历，一生只上过3个月的小学，老师因为总被他古怪的问题问得瞠目结舌，竟然当着他母亲的面说他是个傻瓜，将来不会有什么出息。母亲一气之下让他退学，由她亲自教育。

这时，爱迪生的天资得以充分地展露。在母亲的指导下，他阅读了大量的书籍，并在家中自己建了一个小实验室。为筹借实验室的必要开支，他只得外出打工，当报童卖报纸，最后用积攒的钱在火车的行李车厢建了个小实验室，继续做化学实验研究。有一天，化学药品起火，几乎把这个车厢烧掉。暴怒的行李员把爱迪生的实验设备全部扔下车去，还打了他几记耳光，爱迪生因此致聋。

爱迪生虽未受过良好的学校教育，但凭个人奋斗和非凡才智获得巨大成功。他以坚韧不拔的毅力、罕有的热情和精力从千万次的失败中站了起来，克服了数不清的困难，成为发明家和企业家。仅1869~1901年，他就取得了1328项发明专利。在他的一生中，平均每15天就有一项新发明，他因此而被誉为“发明大王”。

人世沉浮如电光石火，盛衰起伏，变幻难测。只要你自强不息，就能改变别人对你的看法，就能开拓出一片属于自己的天地。

“天道酬勤，厚德载物”，伟大的成功和辛勤的劳动成正比，而增厚美德以容载万物应成为我们崇高不变的追求，自强不息，是一切成功的源泉！

徐悲鸿先生是我国杰出的画家。19世纪20年代，徐悲鸿先生曾在北大画法研究会任导师，其正直爱国、不卑不亢的品格深深影响了几代北大人，为北大人留下了极宝贵的精神财富。下面是徐悲鸿先生年轻时的一段求学经历。

1919年到1927年，徐悲鸿先生在欧洲一些国家留学。当时的中国，军阀混战，贫穷落后，在世界上没有地位，在外国的中国留学生常受到一些人的歧视。

有一次，许多留学生在一起聚会，一个浑身散发着酒气的外国学生站起来，恶毒地说：“中国人又蠢又笨，只配当亡国奴，就是把他们送到天堂里去深造，也成不了才！”

坐在一旁的徐悲鸿被激怒了，他走到这个洋学生面前，大声说：“先生，你不是说中国人不行吗？那么，我代表我的祖国，你代表你的国家，我们比一比，等学习结束时，看看到底谁是人才，谁是蠢才！”

从此，徐悲鸿学习得更勤奋了。他到巴黎各大博物馆去临摹世界名画的时候，常常是带上一块面包一壶水，一去就是一整天，不到闭馆的时间不出来。法国画家达仰非常喜欢徐悲鸿，他从这个中国青年身上，看到了中国人民的坚强毅力。他主动邀请徐悲鸿到家做客，在他画室里画画，并亲自为徐悲鸿指导。

有志者事竟成，徐悲鸿进入巴黎国立高等美术学校后，在几次竞赛和考试中获得了第一名。1924年，他的油画在巴黎展出时，轰动了巴黎美术界。这时，那个在大家面前大骂中国人无能的洋学生，不得不承认自己不是中国人的对手。

徐悲鸿说过：“人不可有傲气，但不可无傲骨。”有了傲气的人，往往会自命不凡，认为自己能干，比别人高出一筹，从而目中无人。这就是他今后失败的先兆。但是做到了没有“傲气”，还应当有“傲骨”。什么是傲骨呢？就是应当有志气，有自信心，有顽强不屈的性格。

其实，人生的道路总是坎坷不平的，失败和挫折随时会降临，冷眼、讽刺也会随之而来。对待这些挫折和困境，不要把原因归于“自己天赋不足”，而应当挺起自己的铮铮傲骨，不自卑、不气馁、不懊丧，用行动证明自己的价值，捍卫自己的尊严。

“只有满怀自信的人，才能在任何地方都怀有自信沉浸在生活中，并实现自己的意志。”面对人生困境，不能消磨意志，丧失信心。哪怕千难万难，也要勇敢面对。自强自立，才能提升人格境界，最大限度地发挥自己的潜能和价值，大有所为，创造出精彩的人生。

第一个青春是上帝给的；第二个青春是靠自己努力的。

——海子　1983年毕业于北京大学，著名诗人。

8. 人不能依靠别人的力量前行

英国历史学家弗劳德说：“一棵树如果要结出果实，必须先在土壤里扎下根。同样，一个人首先需要学会依靠自己、尊重自己，不接受他人的施舍，不等待命运的馈赠。只有在这样的基础

上，才可能作出成就。”正如郑板桥先生所说的：“淌自己的汗，吃自己的饭，自己的事情自己干，靠天靠地靠祖宗，不算是好汉。”所以，我们说，只要一个人是活着的，他的前途就永远取决于自己，成功与失败，都只系于自己身上。而依赖作为对生命的一种束缚，是一种寄生状态。

在通往成功彼岸的路上，每个人都是世界上独一无二的，没有人能够替代我们的思想和行为。条件和环境等外因只能影响我们取得成功的进程，不能改变我们的人生命运。在人生的道路上，能解救你的只有你自己，一切还得靠自己。依赖思想和悲观心态只能使自己一事无成，最终把自己推入失败者的行列。

是的，人一定要靠自己，不能总想着要依靠别人的力量前行。要求自己不断进步，憧憬更好的未来，可免于自己安于现状，逐渐堕落。只有不做匍匐一生的藤蔓，才能够不依附于别人而生存。唯有靠自己去改变心态、改变思维理念，不断追求，才能不断超越自我，做最好的自己。

美国前总统约翰·肯尼迪的父亲从小就注意对儿子独立性格和精神状态的培养。有一次他赶着马车带儿子出去游玩。在一个拐弯处，因为马车速度很快，猛地把肯尼迪甩了出去。当马车停住时，儿子以为父亲会下来把他扶起来，但父亲却坐在车上悠闲地掏出烟吸起来。

儿子叫道：“爸爸，快来扶我。”

“你摔疼了吗？”

“是的，我自己感觉已站不起来了。”儿子带着哭腔说。

“那也要坚持站起来，重新爬上马车。”

儿子挣扎着自己站了起来，摇摇晃晃地走近马车，艰难地爬了上来。

父亲摇动着鞭子问：“你知道为什么让你这么做吗？”

儿子摇了摇头。

父亲接着说：“人生就是这样，跌倒、爬起来、奔跑，再跌倒、再爬起来、再奔跑。在任何时候都要全靠自己，没人会去扶你的。”

从那时起，父亲就更加注重对儿子的培养，如经常带着他参加一些大的社交活动，教他如何向客人打招呼、道别，与不同身份的客人应该怎样交谈，如何展示自己的精神风貌、气质和风度，如何坚定自己的信仰等。有人问他：“你每天要做的事情那么多，怎么有耐心教孩子做这些鸡毛蒜皮的小事？”

谁料约翰·肯尼迪的父亲一语惊人：“我是在训练他做总统。”

真实人生的风风雨雨，只有靠自己去体会，去感受，任何人都不能为我们提供永远的庇荫。我们应该掌握自己前进的方向，把握住目标，让目标似灯塔般在高远处闪光；应该独立思考，有自己的主见，懂得自己解决问题。

命乃天成，运则后育。生命的颜色由自己决定，人生的轨迹由自己行走。每一个人都不应相信有救世主的存在，只有自己才是最可靠的。雨果曾经写道：“我宁愿靠自己的力量打开我的前途，而不愿求有力者的垂青。”一个人若将希望寄托于他人的帮助，便会形成惰性，失去独立思考和行动的能力，将希望寄托于某种强大的外力上，意志力就会被无情地吞噬掉。

一位父亲和他的儿子出征打仗。父亲已做了将军，儿子还只是马前卒。又一阵号角吹响，战鼓擂响了，父亲庄严地托起一个箭囊，其中插着一支箭，郑重地对儿子说：“这是家传宝箭，佩带在身边，你将力量无穷，但千万不可抽出来。”

那是一个极其精美的箭囊，厚牛皮打制，镶着幽幽泛光的铜边儿，再看露出的箭尾，一眼便能认定是用上等的孔雀羽毛制作的。

儿子喜上眉梢，贪婪地推想箭杆、箭头的模样，耳旁仿佛嗖嗖的箭声掠过，敌方的主帅应声落马而毙。

果然，佩带宝箭的儿子英勇非凡，所向披靡。当鸣金收兵的号角吹响时，儿子再也禁不住得胜的豪气，完全背弃了父亲的叮嘱，强烈的欲望驱赶着他呼一声拔出宝箭，试图看个究竟。骤然间他惊呆了——一支断箭，箭囊里装着一支折断的箭。

“我一直带着断箭打仗呢！”儿子吓出了一身冷汗，必胜的信念仿佛顷刻间失去支柱的房子，轰然坍塌了。

结果不言自明，儿子惨死于乱军之中。

拂开蒙蒙的硝烟，父亲拣起那柄断箭，沉重道：“不相信自己的意志，永远也做不成将军。”

能够充分发展一个人的潜能的，不是外援，而是自助；不是依赖，而是自立，如果你总是让其他力量推着才能前行，那么，你的生命意义将归于零。“不相信自己的意志，永远也做不成将军。”很多时候，我们自己才是人生路上最大的坎，能够打败你的人只有你自己。如拿破仑所说：“90%的失败者不是被打败，而是自己放弃了成功的希望。”成功者与失败者最大的区别在于能否以最积极的思考掌控自己的人生。没有人能够拯救你，只有你自己；没有人能够改变你，只有你自己；没有人能够打败你，只有你自己；没有人能够战胜你，只有你自己。

有这么一则古希腊神话：

一个马车夫正赶着马车，艰难地行进在泥泞的道路上，马车上装满了货物。忽然，马车的车轮深深地陷进了烂泥中，马怎么用力也拉不出来。

车夫站在那儿，无助地看着四周，时不时大声地喊着大力士阿喀琉斯的名字，让他来帮助自己。

最后阿喀琉斯出现了，他对车夫说：“把你自己的肩膀顶到车轮上，然后再赶马，这样你就会得到大力士阿喀琉斯的帮助。如果你连一个手指头都不动一动，就不要指望阿喀琉斯或其他什么人来帮助你。”

天助自助者，完全依赖别人的恩赐是不可能的，只有你自己首先尽力而为，别人对你的帮助才能最终解决问题。

种子靠自己的力量破土而出，生长于悬崖峭壁之间；蝴蝶靠自己的力量冲出蛹壳，振翅于百花之中；强者靠自己的力量开拓未来，矗立于成功之巅。美国女诗人穆尔说：“胜利是不会向我走来的，我必须自己走向胜利。”有智慧的人遇到困难首先想到的不是依靠别人，而是努力去寻找一个可以依靠的自己。

要知道，最闪耀的光芒是从自己的内心发出来的，最伟大的力量是一个人意志的力量。依靠自己把握前行的方向，每个人都可以“会当凌绝顶，一览众山小”，都可以欣赏到最美的人生风景。

第三章　逆境是人生修炼的最高学府

未曾失意的人不懂人生。

——周国平　毕业于北京大学哲学系，中国社会科学院哲学研究所研究员，当代著名学者、哲学家、散文家、作家。

1. 逆境是人生最好的课堂

古往今来，凡立大志、成大功者，往往都饱经磨难，备尝艰辛。逆境成就了“天将降大任者”，所以有人说：“逆境是一所学校，真理在里面总是变得强有力。”生活中，我们每个人都会遇到逆境，以为逆境是人生不可承受的打击的人，若不能挺过这一关，可能会因此而颓废下去；而以为逆境只不过是人生的一个小坎儿的人，就会想尽一切办法去找到一条可迈过去的路。这种人，才能成大事。

当人们把沙子放进蚌的壳内时，蚌觉得非常不舒服，但是又无力把沙子吐出去，所以蚌面临两个选择，一是以敌视的态度憎恶这粒沙子，让自己的日子很不好过，另一个是想办法把这粒沙子同化，使它跟自己和平共处。于是蚌开始把它的精力营养分一部分去把沙子包起来。当沙子裹上蚌的外衣时，蚌就觉得它是自己的一部分，不再是异物了。沙子裹上的蚌成分越多，蚌越把它当作自己的一部分，就越能心平气和地和沙子相处。

尼采曾说：“那些能将我杀死的事物，会使我变得更有力。”如果我们不想在逆境中沉沦，那么我们便应直面逆境，奋起抗争，只要我们能以坚忍不拔的意志奋力拼搏，就一定能冲出逆境。与命运抗争几个回合后，便臣服于逆境、挫折，你将输掉你的人生。因此，无论处在什么样的境遇，请不要放弃希望和信念，因为那是我们内心潜在的无穷力量。

如果明白发生在自己身上的每件事，都是上苍设计好的，我们就会永远立于不败之地。的确，要想让自己心甘情愿地面对人生的种种痛苦，并竭尽全力去克服它，就必须先改变对待痛苦的态度。

一旦我们领悟到了，我们所遭遇的每一件事，都是有助于我们心灵成长的精心设计，都是用来指导我们的生命旅程的，我们注定会成为赢家。

一群少年非常喜欢捕鱼，他们常常结伴在一泓深潭边钓鱼。但是，每次忙活大半天，都只能捕到一些小鱼。可他们却看到集市上的一位中年渔夫天天卖大鱼，于是很好奇地问：“你这些大鱼是从哪里来的？”

中年人说：“当然是从河里得来的！”

少年好奇地问：“我们也是经常在河里捕鱼，为什么半天钓的鱼加起来还没有你的一条鱼重呢？”

渔夫神秘地说道：“那是，我有门道！不是每个人都想弄到大鱼就能够弄到大鱼的！”

少年们央求中年人说：“那你教教我们吧！我们只是喜欢捕鱼，保证不会在这集市上卖鱼来抢你的生意！我只是想感受一下捕到大鱼的感觉。”在少年们的再三请求下，渔夫终于答应等集市散了，到河边为少年们传授秘诀。

集市散了，渔夫收拾好自己的鱼篓，带着少年们来到了河边。

“你一般都在哪里捕鱼？”中年人问。

少年们指一指河面比较平静的那一段，说："当然是那里了，水流比较缓，鱼肯定比较多！"

渔夫哈哈大笑，说："你知道我在哪里捕鱼？"渔夫指向潭上边不远的河段里，那是一个水流湍急的河段，雪白的浪花哗哗地翻卷着。

少年们都觉得这渔夫很可笑，在浪大又那么湍急的河段里，怎么会捕到鱼呢？那些鱼肯定会选择水流比较缓和的地方栖息！"

渔夫笑笑说："潭里风平浪静，所以那些经不起大风大浪的小鱼就自由自在地游荡在潭里，潭水里那些微薄的氧气就足够它们呼吸了。而这些大鱼就不行了，它们需要水里有更多的氧气，没办法，它们只有拼命游到有浪花的地方，浪越大，水里的氧气就越多，大鱼也越多。"渔夫又得意地说："许多人都以为风大浪大的地方是不适合鱼生存的，所以他们捕鱼就选择风平浪静的深潭，但他们恰恰想错了，一条没风没浪的小河里是不会有大鱼的，而大风大浪恰恰是鱼长大长肥的唯一条件。大风大浪看似是鱼儿们的苦难，但这些苦难却是鱼儿们的天然给氧器啊！"

水流平静的河流是不会有大鱼的，只有风大浪急的河流，才一样能够出大鱼。这就像一个人不经历苦难，永远成不了气候，只有经历一定的挫折和失败，才能够真正让一个人取得成功。所以每个人需要做的，就是要正视逆境，把每一次遭遇都当成是心灵成长的精彩设计。

李嘉诚说过："艰难的生活，是我人生的最好锻炼。"因为正视了逆境对自己的作用，所以，他获得了巨大的成功。这就是比尔·盖茨选择把自己财产的大部分捐出去的原因，因为他知道，如果不让孩子吃一定的苦，那就是另一种变相的对孩子的不负责。

喜欢登山的人都有这种感受：景色平常的地方容易攀登，自然就有很多人；而险峻壮美的顶峰，因为路途艰险、危险丛生，攀登者就寥寥无几了。其实，人生也和登山一样，有那么多人前赴后继地奔向热门的地方，却不知这不过是趋之若鹜的路子罢了。有困难的路虽然曲折，甚至艰险，但也正因为有了一步步的克服我才能高唱战歌去面对困难。

美国学者马尔腾博士说："困难是我们的恩人，有了困难，才能拦住与淘汰去一切不如我们的竞争者，而使我们得到胜利。"逆境是人生最好的课堂，它会让你逐渐由幼稚走向成熟，在不断的拼搏中获得成功。正视逆境，也就是正视我们自己的人生。如果用积极的心态去面对人生的逆境，逆境将是一笔不菲的财富。所以，在逆境中，我们不必灰心丧气，因为它可能就是我们成功的契机。

"哀莫大于心死"，世间最可怕的衰老是心态的衰老。在困境来临的时候，不被困境吓倒，而是保持积极的心态，困难就会被你击倒。没有什么可以挡得住你前进的脚步，擦亮你的眼睛，就会看到生活的希望，一切还皆有可能。面对困难时，调整心态，不要让消极的思想影响了生命的进程。积极地走好现在的每一步，我们的人生才会精彩。

进步是有味的，但进步也是痛苦的。

——林语堂　曾任北京大学教授，中国当代著名学者、文学家、语言学家。

2. 人生需要苦难的洗礼

高尔基说过："苦难是人生最好的大学。"孟子也说过："天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身行，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。"然而，有些人却不愿正视苦难。遇到苦难的时候，要么是怨天尤人，要么抱怨自己生而不幸。其实，之所以会抱怨苦难，是因为他们还不明白苦难是我们寻找观察世界的方式，痛苦是人的一种本质体验。

人生苦难重重，这是个伟大的真理，是世界上最伟大的真理之一。它的伟大，在于我们一旦真正理解并接受它，就再也不会对人生的苦难耿耿于怀，就能实现人生的超越。的确，苦难是人生的常态，它往往伴随着我们的一生。

幼儿时，苦难是我们学习走路时的点点滴滴；少年时，苦难是我们磨炼意志时的磕磕绊绊；青年时，苦难是我们打拼未来，实现梦想的曲曲折折；中年时，苦难是我们深陷困惑泥沼中的孜孜以求……

大文豪巴尔扎克曾说："世界上的事情永远不是绝对的，结果完全因人而异。苦难对于天才是一块垫脚石，对于能干的人是一笔财富，对于弱者是一个万丈深渊。"虽然苦难有时会把我们一生的追求和信念一瞬间撕得粉碎，也可能对我们穷追不舍，一点点地蚕食着我们生命中的绿色。但是，苦难却能使人受到磨炼和考验，变得坚强起来。无论我们经历过多少苦难，走过多少坎坷，我们都不会一无所有，我们总会得到一些东西，它们能扩大我们对生活的认识范围和认识的深度，使自己更加成熟，使内心更加坚强，是我们生命里最为宝贵的财产。

中国台湾散文家林清玄写过这样一个故事：

上帝有一天心血来潮，来到他所创造的土地上散步。

一位农夫说："仁慈的上帝，这50年来，我没有一天停止过祈祷，祈祷年年不要有大风雨，不要有冰雹，不要有干旱，不要有虫害，可是不论我怎么祈祷，总不能样样如愿。"

上帝回答："我创造世界，也创造了风雨、干旱、蝗虫与鸟雀，我创造了不能如你所愿的世界。"

农夫突然跪下来吻着上帝的脚："全能的主呀，您可不可以明年允诺我的请求，只要一年的时间，不要大风雨，不要烈日干旱，不要有虫害？"

上帝说："好吧，明年不管别人如何，一定如你所愿。"

第二年，果然如农夫的所愿，他的田地结出许多的麦穗，农夫兴奋不已。可等收割的时候，奇特的事情发生了，农夫的麦穗里竟是瘪瘪的，没有什么籽粒。

农夫含着眼泪跪下来，向上帝问道："仁慈的主，这是怎么一回事？您是不是搞错了什么？"

上帝说："我没有搞错什么，因为你的麦子避开了所有的考验，麦子变得十分无能。对于一粒麦子，一些风雨、烈日是必要的，甚至蝗虫也是必要的，因为它们可以唤醒麦子内在的灵魂。"

人的灵魂也和麦子的灵魂一样，如果没有任何苦难考验，人也只能是一个空壳而已。每一个人，从出生以后，就开始面对各种考验，并开始收获各种考验所带来的宝贵的人生特质。如果拒绝来自现实的新一轮考验，时时幻想温煦的常态，那么他从一开始就输给了生活。

人生的通道往往是穿越卑微，平凡者可以凭借考验，抓住机会，最先觉醒，最先锤炼，最先成熟，然后运用智慧的能力使自己变得伟大。那些普通的麦子尚能昭示不普通的生物延续哲学，一个人若能经受苦难的考验，经历某些可贵的坚持，就可以孕育一些珍贵的人生积淀。因此，只要我们敢于正视人生是苦难的这一事实，并且以一种积极乐观的态度面对它，就再不会被它困扰，反而会将它看成是人生的瑰宝。

人生难免要经历种种苦难，没有苦难的人生也很难有辉煌的成就。正如孟子所说的"生于忧患，死于安乐"的道理一样。世界上大多数的伟人，都经历过不少苦难。自古英雄多磨难，不拒绝生命的雕琢，才能有所作为。伟人之所以伟大，是因为他们拥有强者的心态，战胜了苦难，从苦难中走了出来。

帕格尼尼是世界超级小提琴家，他4岁时，一场麻疹和强直性昏厥症，差点儿使他进入棺材。7岁时患上了严重的肺炎。46岁牙床突然长满脓疮，拔掉了几乎所有的牙齿。又染上可怕的眼疾，几乎失明。50岁后，关节炎、肠道炎、喉结核等多种疾病吞噬着他的肌体。后来声带也坏了，靠儿子按口型翻译他的思想。他仅仅活了57岁，就口吐鲜血而亡。

他的一生几乎都在苦难中度过，但是他12岁就举办首次音乐会，并一举成功，轰动舆论界。

之后，他的琴声遍及法、意、奥、德、英、捷等国。他的演奏使帕尔玛首席提琴家罗拉惊异得从病榻上跳下来，木然而立，无颜收他为徒。

他用独特的指法、弓法和充满魔力的旋律征服了整个欧洲和世界，几乎欧洲所有文学艺术大师，如大仲马、巴尔扎克、司汤达等都听过他演奏并为之激动不已。音乐评论家勃拉兹称他为“操琴弓的魔术师”，歌德评价他“在琴弦上展现了火一样的灵魂”，李斯特大喊：“天啊，在这四根琴弦中包含着多少苦难、痛苦和受到残害的生灵啊！”

帕格尼尼虽然经历了很多苦难，但是他的成就至今无人能敌。由此可见，强者是苦难学校的毕业生。人们在苦难中学会坚强和忍耐，性格可以变得平和而达观，进而形成一种强者心态。

在苦难这所学校毕业出来的强者都具有同样的特点，他们隐忍着自己的伤痛，而对他人充满着仁慈与关爱，拥有阳光般的强者心态，甚至对曾经伤害过自己的人也给予宽容和理解。人性中那些轻狂浮躁、狡黠虚伪、庸俗势利等天性，离他们越来越远。因为他们知道，人生无常，命运无常，我们费尽心机得到的浮华终将是过眼烟云，是你的跑也跑不掉，不是你的强留也留不住。珍惜自己所拥有的，保持一颗强者心态，走好脚下的每一步，才是根本。

苦难，作为人生的消极面，人人唯恐躲之不及。然而它在人生中的意义并不是完全消极的。苦难常常能够唤醒我们的灵魂。在通常情况下，我们的灵魂是沉睡着的，一旦我们感到幸福或遭到苦难时，它便醒来了。如果说幸福是灵魂的叹息和歌唱，那么苦难便是灵魂的呻吟和抗议，在两者中凸现的都是对生命意义的强烈体验。如果把幸福当作支付的生命体验，那么苦难便是对它的积累。

多数时候，我们总是在为生活忙忙碌碌，无暇顾及生命的本质与内在的心灵。苦难能打断我们所习惯的生活，使我们忙碌的身子停了下来，同时也提供了一个机会，迫使我们与外界事物拉开一个距离，只要我们善于利用这个机会，肯于思考，就会对人生获得一种新眼光。

苦难连接着生活与命运，是孕育灵魂和生命的土壤，苦难中蕴涵着人生的珍宝。缺乏苦难的人生，便失去了光彩。人生需要苦难的洗礼，它可以让我们对生命的体验不浮于表面，而是触到了本质，体验到更深邃的人生境界。

人生不过如此。

——林语堂　曾任北京大学教授，中国当代著名学者、文学家、语言学家。

3. 别抱怨挫折，是它让你留下了脚印

奥斯特洛夫斯基说：“人的生命似洪水在奔腾，不遇着岛屿和暗礁，难以激起美丽的浪花。”只有在风雨中走过的人们，才能在泥泞中留下自己的印迹，才能证明自己的价值。任何一种本领的获得都要经由艰苦的磨炼。对于真正坚强的人来说，任何困难和逆境都会让他获得拼搏的力量。

清代金兰生在《格言联璧》中写道：“经一番挫折，长一番见识；容一番横逆，增一番气度。”很多时候，痛苦并非坏事。困难与折磨对于坚强的人来说，是一把锤子，打掉的应该是脆弱的铁屑，锻成的则是锋利的钢刀。由此可见，那些挫折和横逆的折磨对人生不但不是消极的，还是一种促进你成长的积极因素。唯有经历各种各样的折磨，才能拓展生命的厚度。

没有人一生都是完美的，人的一生总是会遇到各种各样的挫折。其实，遇到挫折并不可怕，可怕的是我们不能以正确的心态来看待它。人生路上未知的因素太多，重要的是我们以怎样的心态来对待它。一种好的心态可以让一个人走向成功，在你的不经意之间。在经历挫折的时候，很

多人都习惯于抱怨。他们责怪命运，责怪机遇，责怪成长中遇到的过多的苦难。可是，他们不知道，没有任何一条通往荣耀的道路是宽阔、平坦的。相反，只有充满泥泞的道路，才能遍布或深或浅的脚印，印证努力过的痕迹。

鉴真14岁时被收为沙弥，在大云寺修行，做了大云寺内僧人都不愿做的行脚僧。刚开始的时候，鉴真感觉做行脚僧非常辛苦，经常不能按时起床出去化缘。

有一天，已经日上三竿了，鉴真和尚仍未起床，住持觉得纳闷，便到鉴真和尚的寝室里巡视。当住持推开房门，只见床边堆了一堆破破烂烂的草鞋，住持叫醒鉴真："今天你不出外化缘吗？床边堆的这些破草鞋是用来做什么的？"

鉴真打了个哈欠说："这些是别人一年都穿不破的草鞋，如今我剃度一年多，却穿破了这么多鞋，今天我想为庙里节省一些鞋。"

住持听了之后，笑了笑对鉴真说："昨夜外头下了一场雨，你快起来，陪我到寺前走走吧！"

昨夜的一场雨，使寺前的黄土坡变得泥泞不堪。

忽然，住持拍了拍鉴真的肩膀说："你是要当个只会撞钟的和尚，还是想成为能发扬佛法普度众生的名僧？"

鉴真说："当然是发扬佛法的名僧啊！"

住持捻须一笑，接着说："你昨天有没有走过这条路？"

鉴真说："当然有！"

住持又问："那么你现在找得到自己的脚印吗？"

鉴真不解地说："昨天这里原本是平坦、坚硬的道路，今天变得如此泥泞，小僧如何能找到自己的脚印？"

住持没有再说话，迈步走进了泥泞里。走了十几步后，住持停下脚步说："今天我在这路上走了一趟，能找到我的脚印吗？"

鉴真答道："那当然能了。"

住持微笑着说："是的，只有泥泞路才能留下足印啊！只要经过艰苦的跋涉，终有一天会留下痕迹的，一如此刻，我们行走在这片泥地上，不管走得多远，足印都会深深地留在泥地里，印证我们的存在。"

鉴真顿时恍然大悟：泥泞留痕。

只有泥泞的道路，方能留下深深的脚印。坦途固然很好，可是这样一路走来会平淡无奇，只有通过坎坷之路取得的成功，才能让人回味无穷。不历经风雨，难以见彩虹。面对苦难的人生，我们不要怨天尤人，只有踏踏实实地在坎坷的道路上前行，留下一个个坚实的脚印，才能证明我们生命的价值。

古今中外有许多人都在磨难的泥泞路上，留下了自己的脚印。这些立大志、成大事者，都备受磨难，备尝艰辛而最终为上天所成全，得建丰功伟业。人们无法选择命运的事先安排，却可以选择自己想走的道路，如果我们选择艰苦的道路，我们的脚印就会印在上面，被人们记住。

在生活中，我们看到很多明星们总是前呼后拥、华衣锦食、风光无限，却没有细想他们是在怎样艰苦的环境中锻炼出来的。

蜚声世界的美国人沃尔特·迪士尼，年轻的时候是一位画家，贫困潦倒，无人赏识。几经求职，他终于找到一份工作，替教堂作画。

当时，他借用了一间废弃的车库作为临时办公室，可事情并没有如他期望的那样，命运没有出现一丝转机。微薄的报酬入不敷出，他的生活一如既往地窘迫。

有一段时间，他陷入了空虚与无望的黑暗中。他夜夜失眠，手中的画笔也断然搁下了，没了灵感，没了生机。

更令他心烦的是，每次熄灯后，一只老鼠就吱吱地叫个不停。他想打开灯赶走那只讨厌的家伙，但疲倦的身心让他干什么都没劲，所以他只好听之任之了。反正是失眠，他就听老鼠的叫

声，他甚至能听到它在自己床边的跳跃声。他习惯了在这个无人知道的午夜有一只老鼠与自己相伴。

后来不止在夜里，白天小老鼠偶尔也会大摇大摆地从他的脚下走过，得意忘形地在不远处做着各种动作，表演着精彩的杂技。小老鼠使他的工作室有了生机。它成了他的朋友，他则成了它的观众，彼此相依为命。

不久，年轻的画家离开了堪萨斯城，被介绍到好莱坞去制作一部以动物为主的卡通片。这是他好不容易才得到的机遇，虽然前途是光明的，道路却是坎坷的，他的作品被一一否决，他再度陷入了举步维艰的地步。

那是一个与平常一样漫漫的长夜，他突然听到“吱吱”的叫声，那是老鼠的叫声。这一刻，灵光一现，他拉开灯，支起画架，画出了一只老鼠的轮廓。

美国最著名的动物卡通形象之一——米老鼠就这样诞生了。

迪士尼经历了许多挫折之后，终于在不屈不挠的坚持下获得了成功。遇到困难不退缩、勇往直前的人才能成功。

贝多芬曾说：“卓越的人的一大优点是：在不利和艰难的遭遇里百折不挠。”当我们决心要做一件事时，我们就应该有耐心坚持下去，而不是急功近利。一旦遇到困难就选择退缩的人往往遇到的困难会更多，因为困难是肯定会存在的，逃避永远不会让困难消失。而在克服困难的过程中，不管成功与否，我们学到的也是为下一步的成功打下坚实的基础。

如果我总是抱怨，任由灰色蒙蔽了自己的眼睛，任由风尘遮住了心灵，那么我们将永远失去对生活的希望。世界的颜色由我们自己决定，所以，智慧之人，请擦亮自己的眼睛，放下抱怨，静对风雨。只有这样，我们才能在人生路上写下我们的辉煌，留下属于我们的印记。

人生的目标不要太大，认准了一件事情，投入兴趣与热情去做，你就会成功。

——俞敏洪

毕业于北京大学英语专业，新东方学校创始人。现任新东方教育科技集团董事长兼总裁。

4. 你不够成功，是因为你失败得还不够

爱默生说：“伟大高贵人物最明显的标志，就是他坚定的意志，不管环境变化到何种地步，他的初衷与希望，仍然不会有丝毫的改变，而终至克服障碍，以达到所企望的目的。”失败是对一个人人格的考验，在一个人除了自己的生命以外，一切都已丧失的情况下，内在的力量到底还有多少？没有勇气继续奋斗的人，自认挫败的人，那么他所有的能力，便会全部消失。而那些毫无畏惧、勇往直前、永不放弃的人，则会通过失败在自己的生命里有伟大的进展。

有时候，一个人害怕失败，并不是害怕失败本身，更恐惧的恐怕是失败后那些看客的冷嘲热讽，而这些是造成一个人心理失败的根源。

失败是可怕的，但是因为惧怕失败而不败自败则是可耻的，没有人愿意品尝失败，没有人愿意让别人看自己的笑话，于是大多数人在考虑到可能失败的后果时，便选择了放弃，干脆一试也不试，这样他们就不用面对失败会给自己带来的创伤，这样他们就最大化地避免了被人嘲弄的难堪。可是这样，成功也从他们的畏惧中悄悄溜走了。因为人生求胜的秘诀，只有那些失败过的人才了如指掌。

狄更斯在他小说里讲到一个守财奴斯克鲁奇，最初是个爱财如命、一毛不拔、残酷无情的家伙，他甚至把全副的精神都钻在钱眼里。可是到了晚年，他竟然变成一个慷慨的慈善家、一个宽宏大量的人、一个真诚爱人的人。

狄更斯的这部小说并非完全虚构，世界上也真有这样的事实。人都可以由恶劣变为善良，人的事业又何尝不能由失败变为成功呢？现实生活中这样的例子也不少，许多人失败了再起来，沮丧而又不气馁，抱着不屈不挠的无畏精神，向前奋进，最终竟然获得了连自己都不敢想的成功。

爱因斯坦小的时候，有一次上手工课，他想做一只小木凳。下课铃响了，同学们争先恐后拿出自己的作品，交给女教师。爱因斯坦没有拿出自己的作品，急得满头大汗。女教师宽厚地望着这个数学、几何方面非常出色的男孩，相信他能交上一件好作品。

第二天，爱因斯坦交给女教师的是一个制作得很粗糙的小板凳，一条凳腿还钉偏了。满怀期望的女教师十分不满地说："你们有谁见过这么糟糕的凳子？"同学们纷纷摇头。老师又看了爱因斯坦一眼，生气地说："我想，世界上不会再有比这更坏的凳子了。"

教室里一阵哄笑。

爱因斯坦脸上红红的，他走到老师面前，肯定地对老师说："有，老师，还有比这更坏的凳子。"

教室里一下子静下来，大家都望着爱因斯坦。他走回自己的座位，从书桌下拿出两个更为粗糙的小板凳，说："这是我第一次和第二次制作的，刚才交给老师的是第三个小板凳。虽然它并不使人满意，可是比起前两个总要强一些。"

这就是爱因斯坦的三只板凳，他敢于在众人面前拿出的这只板凳连他自己都知道是个不成功的制作品，但是他还是在做了两个更为粗糙的板凳后进行了这失败的第三次尝试，这一次虽然也不是成功的，但在经历了前两次的失败后，这次的失败就是一种成功。

"假如你把所有的错误都犯了以后，最后的结果当然是对的。"如果爱因斯坦因为害怕犯"错误"而遭人嘲笑便放弃了继续"犯错误"，那么也许我们就失去了一个伟大的发明家，事实证明，谁害怕暗礁而留在港湾中，虽然不会有什么危险，但是他也永远不会达到他所渴望的目的。

有人或许要说，已经失败多次了，所以再试也是徒劳无益，这种想法其实是一种自暴自弃。对意志永不屈服的人，就没有所谓失败。无论成功是多么遥远，失败的次数是多么多，最后的胜利仍然在他的期待之中。世界上有无数人，已经丧失了他们所拥有的一切东西，然而还不能把他们叫作失败者，因为他们在失败中锤炼出不可屈服的意志，拥有了一种坚忍不拔的精神。

世间真正伟大的人，对于世间所谓的种种成败，并不介意，所谓"不以物喜，不以己悲"。这种人无论面对多么大的失望，绝不失去镇静，这样的人终能获得最后的胜利。在狂风暴雨的袭击中，那心灵脆弱的人们唯有束手待毙，但这些人的自信精神、镇静气概，却依然存在，而这种精神使得他们能够克服外在的一切境遇，去获得成功。

罗曼·罗兰曾说："累累的创伤，就是生命给你的最好的东西，因为在每个创伤上都标示着前进的一步。"所谓"知耻而后勇"，失败会激起你的斗志，失败会让你认识到现实和梦想的距离，从而让你从反省中站得更高。

成功的秘诀很简单：只要你站起来的次数比跌倒的次数多一个就够了。命运会将有用之才放在风雨里。人们只有经过风雨的洗礼，才会逐渐变得强大。所以世界上所有伟大的人物都是经历过风雨和磨炼的。

许多人要是没有遇到失败，就不会发现自己真正的才干。他们若不遇到极大的挫折，不遇到对他们生命本质的打击，就不知道怎样焕发自己内部贮藏的力量。

要测验一个人的品格，最好是看他失败以后怎样行动。失败以后，能否激发他更多的计谋与新的智慧？能否激发他潜在的力量？是增加了他的决断力，还是使他心灰意冷呢？

也许过去的一切，对一些人来说是一部极痛苦、极失望的伤心史。所以，有的人在回想过去时，会觉得自己处处失败、碌碌无为，他们竟然在衷心希望成功的事情上失败了，或许他们所至亲至爱的亲属朋友，竟然离他而去，也许他们曾经失掉了职位。然而即便有上述的种种不幸，只要你不甘永远屈服，那么你反而会从这种种的不幸中获得非凡的力量，你所迈出的步子也许会比你想象的更坚定。

每个人在他生活中都经历过不幸和痛苦。有些人在苦难中只想到自己，他就悲观、消极，发出绝望的哀号；有些人在苦难中还想到别人，想到集体，想到祖先和子孙，想到祖国和全人类，他就得到乐观和自信。

——冼星海

曾在北京大学音乐传习所学习，著名音乐家、音乐教育家。

5. 用另一种眼光看待不幸

人的一生，总免不了磕磕碰碰，遇到不快而生气，或遇到天灾人祸而痛不欲生等。每当这个时候，我们是怎样去处理的呢？面对不幸，我们要做的不是被动地承受，而是要坦然地寻求自己解决不幸的方法，在一番努力之后，我们会发现困扰我们的有时是多么微不足道。最重要的是我们已经学会了解决这不幸的方法和普遍意义上的良好心态，没有什么会比这更令人喜悦的了。

有一位哲人曾说："我们的痛苦不是问题的本身带来的，而是我们对这些问题的看法而产生的。"这话很有哲理，它引导我们要学会解脱，学会换一种眼光来看待痛苦与不幸。有时候，白眼、冷遇、嘲讽会让弱者低头走开，但对强者而言，这是另一种幸运和动力。

有这样一个故事：

佛印正坐在船上与苏轼把酒话禅，突然听到有人说："有人落水了！"

佛印马上跳入水中，把人救上岸来。被救的原来是一位少妇。

佛印问："你年纪轻轻，为什么寻短见呢？"

"我刚结婚三年，丈夫就抛弃了我，孩子也死了，你说我活着还有什么意思？"

佛印又问："三年前你是怎么过的？"

少妇的眼睛一亮："那时我无忧无虑、自由自在。"

"那时你有丈夫和孩子吗？"

"当然没有。"

"那你不过是被命运送回到了三年前。现在你又可以无忧无虑、自由自在了。"

少妇揉揉眼睛，恍如一梦。她想了想，向佛印道过谢便走了。以后，这位少妇再也没有寻过短见。

万物皆变，变则通，这是世界演化的不变法则。其实，缘起缘灭，得到失去，好或不好，都是生命的常态，然而这一切都将过去。所以莫把这个过程看得太重要，以心灵的常态对待生命，并在这种常态中稳扎稳打，步步向前就可以了。

换个角度看待自己，是一种突破、一种解脱、一种超越、一种高层次的淡泊宁静，从而获得自由自在的乐趣；换一种立场待人事，人事无不通畅；换一个角度看世界，世界无限宽大。一样的人生，异样的心态。如果能跳出来看自己，才能以乐观、豁达的心态来关照自己，认识自己。

有位老妈妈生养两个女儿，大女儿嫁给了一个卖伞的生意人，二女儿在染坊工作。这使这位母亲天天忧愁。

天晴了，她担心大女儿的伞卖不出去；天阴了，她又忧伤二女儿染坊里的衣服晾不干。她这样晴天也忧愁阴天也忧愁，不多久就白了头。

一天，一位远方亲友来看她，惊讶她的衰老，问其缘由，不觉好笑，那亲友说："阴天你大女儿的伞好卖，你高兴才是，晴天你二女儿染坊生意好也该高兴才是。这样你每天都有快乐的事，天天是好日，你干吗不捡高兴专拾忧愁呢？"老妈妈换个角度想："言之有理！"从此，她

笑口常开，幸福每一天。

在很多时候，我们所有的苦难与烦恼，都是依靠过去的生活经验所作出的错误判断，这时，我们不妨跳出来，换个角度看自己，你就不会为战场失败、商场失手、情场失意而颓唐；也不会为名利加身、赞誉四起而得意忘形。

当人生的理想和追求不能实现时，不妨换个角度来看待人生。换个角度，便会产生另一种哲学，拥有另一种处事态度，我们存活于世间，需要一种睿智，也需要一种豁达。

1832年，美国的一位青年失业了，这显然使他很伤心，但他下决心要当政治家，当州议员。但不幸的是，他在竞选中失败了。在一年里遭受两次打击，这对他来说无疑是痛苦的。

接着，他着手自己开办企业，可一年不到，这家企业又倒闭了。在以后的17年间，他不得不为偿还企业倒闭时所欠的债务而到处奔波，历尽磨难。

1835年，他订婚了。但离结婚还差几个月的时候，未婚妻不幸去世。这对他精神上的打击实在太大了，他心力交瘁，数月卧床不起。

1836年，他得了神经衰弱症。

1838年，他觉得身体状况良好，于是决定竞选州议会议长，可他失败了。1843年，他又参加竞选美国国会议员，但这次仍然没有成功。

他虽然一次次地尝试，却是一次次地遭受不幸：企业倒闭、情人去世、竞选败北。但这个人无比地执着，他把所有的不幸都当成是对他的磨炼，他相信一个人经历的失败和不幸越多，这个人就越坚韧和成熟。于是，他又一次参加竞选国会议员，最后终于当选了。

从这个人的人生经历来看，他无疑是非常不幸的，但他知道应该以怎样的眼光看待不幸，所以他一直没有放弃自己的追求，一直在做自己生活的主宰。终于在1860年，他当选为美国总统。

这个人就是亚伯拉罕·林肯。他是一个意志坚韧的人，他面对困难没有退却、没有逃跑，他坚持着、奋斗着、不愿放弃，所以他最终从一个又一个的坎坷中走出来，成为美国历史上最伟大的总统之一。

一个人遇到一次不幸，坚强地挺下去并不难，难的是能够以一颗坚韧的心抗争每一处逆境。

人生就像一场旅行，不必在乎目的地，应该在乎的是旅途中的风景，以及看风景的心情。有位哲人说：“转一个角度看世界，世界便无限宽大；换一种立场看人生，人生便无所牵绊。”其实，能时常换个角度看待人生，这本身就是一种突破、一种解脱、一种超越、一种高层次的淡泊宁静。

我们常说，人生就是一场拼搏，没有压力，哪儿来的拼搏？

——季羡林　曾任北京大学副校长，中国著名文学家、语言学家、翻译家、散文家。

6. 压力也是拼搏的动力

有人说：“井无压力不出油，人无压力轻飘飘。”这句话虽然语言朴实，却形象生动，哲理深刻。人正是因为有了压力，才更加有紧迫感、危机感、使命感，才更加清晰自己的目标，才更加明确自己的定位，才更加清楚自己的差距。

压力是每个人的生命中都会遇到的，你不能回避，也不能逃避。“躲进小楼成一统，管他春夏与秋冬”的心态只能是麻痹自己的自我欺骗，是自欺欺人的唯心之论。无论你承认与否，压力就在我们面前，它让你无处躲闪，无处藏身。

人的自身有无限潜力，力量之大超乎我们的想象。然而，潜力就像一堆待烧的木柴，需要火种去引燃，有的人终其一生都没能找到火种，只能碌碌无为。激发潜力，就像挤压浸过水的海

绵，在我们用力挤的时候，所感到的必然是艰辛和苦楚，但付出总有回报，水一点一滴地汇集，能汇成小溪，奔赴大海；人经过千百次磨炼，潜力就会被点燃，从而成就奇迹，成就辉煌。

压力面前采取什么态度，关系到一个人的人生观与人生价值的定位。那些勇于面对压力，善于把压力化为动力的人，通常是人生异常丰满、乐观旷达、积极向上、充分体会到生命意义的人；反之，那些逃避现实与困境，不敢直面压力的人，一般是悲观厌世、行为消极、拈轻怕重、不思进取的人。这样的人生必将是黯淡的，生命也必将缺乏光彩。

美国麻省理工学院曾经进行了一次很有意思的实验。实验人员用很多铁圈将一个小南瓜整个箍住，以观察当南瓜逐渐长大时，对这个铁圈产生的压力有多大。最初他们估计南瓜最多能够承受大约500磅的压力。

在实验的第一个月，南瓜承受了500磅的压力；实验到第二个月时，这个南瓜承受了1500磅的压力，当它承受到2000磅的压力时，研究人员必须对铁圈加固，以免南瓜将铁圈撑开。

最后当研究结束时，整个南瓜承受了超过5000磅的压力后瓜皮才产生破裂。

他们打开南瓜并且发现它已经无法再食用，因为它的中间充满了坚韧牢固的层层纤维，试图想要突破包围它的铁圈。为了吸收充足的养分，以便于突破限制它成长的铁圈，它的根部甚至延展超过8万英尺，所有的根往不同的方向伸展，最后这个南瓜独自控制了整个花园的土壤与资源。

这个实验给人莫大的启示：巨大的压力常常可以转化成动力，鼓舞自己不断向前。其实，任何人的生存活动中都有压力，压力面前，没有人可以“免疫”。既然压力不可避免，我们不妨时时让自己处于压力之中，去感受生存的残酷、竞争的激烈，挺身面对压力，用自己的努力把压力转化为前进的力量，只有这样，我们才会像积压的火山一样，爆发出耀眼的辉煌。

要想真正将压力变为动力，还要求我们追求“更好”但不崇拜“最好”，有些人总喜欢拿自己与别人比较，比来比去发现自己有很多不足，即使拼命追赶，也仍然力不能及。久而久之，压力越来越大，以致到了无法承受的地步。俗话说：“天外有天，人外有人。”我们必须清楚地认识到：在各方面都没有“最好”，只有“更好”。你不能梦想自己在每一个方面都超越别人，凡事尽自己的最大努力就可以了，只有这样，才能正确面对竞争，从容而有效地化解生存压力。

有一个老人在山里打柴时，捡到一只样子怪怪的鸟，那只怪鸟和出生刚满月的小鸡一样大小，也许因为实在太小了，还不会飞，老人就把这只怪鸟带回家给小孙子玩耍。老人的孙子很调皮，他将怪鸟放在小鸡群里，充当母鸡的孩子，让母鸡养育。母鸡没有发现这个异类，全权负起一个母亲的责任。怪鸟一天天长大了，后来人们发现那只怪鸟竟是一只鹰，人们担心鹰再长大一些会吃鸡。

为了保护鸡，人们一致强烈要求：要么杀了那只鹰，要么将它放生，让它永远也别回来。因为和鹰相处的时间长了，有了感情，这一家人自然舍不得杀它，他们决定将鹰放生，让它回归大自然。

然而，他们用了许多办法都无法让鹰重返大自然。他们把鹰带到很远的地方放生，过不了几天那只鹰又回来了，他们驱赶它，不让它进家门，他们甚至将它打得遍体鳞伤……许多办法试过了都不奏效。最后他们终于明白：原来鹰是眷恋它从小长大的家园，舍不得那个温暖舒适的窝。

后来村里的一位老人说：“把鹰交给我吧，我会让它重返蓝天，永远不再回来。”老人将鹰带到附近一个最陡峭的悬崖绝壁旁，然后将鹰狠狠向悬崖下的深涧扔去。那只鹰开始也如石头般向下坠去，然而快要到涧底时它终于展开双翅托住了身体，开始缓缓滑翔，然后轻轻拍了拍翅膀，就飞向蔚蓝的天空，它越飞越自由舒展，越飞动作越漂亮。

它越飞越高，越飞越远，渐渐变成了一个小黑点，飞出了人们的视野，永远地飞走了，再也没有回来。

其实我们每个人都像那只鹰一样，对压力和困境有着难以名状的恐惧。我们总想逃脱，想找个安逸的地方躲藏起来，以为生命就可以因此安歇，养精蓄锐。其实，压力会一直存在的，它不会因为躲避而与你远离。只有正视它，让它成为刺激自己的动力，才能激发自身更多的潜能。

如世间的所有事情都因果相连，苦难的存在也是幸福的开始。在我们整个生命中，总有一段路需要坎坎坷坷地走过，我们应豁然地接纳。如果我们要活得更有价值，就不能在四平八稳中得过且过，我们可以自己去选择自己的道路，伟大和渺小之间只有一线的距离。所以，如果期待华美的生命乐章，不如勇敢地拥抱生命中的重负，给自己一个悬崖，勇敢飞跃，世界就会大为不同。

压力是坏事，也是好事，这要看从什么角度去看，去分析。面对压力的态度很重要，甚至决定一个人的人生。

感到生活与工作没有压力的人，往往是目标感欠缺、动力羸弱的人，一般是松松垮垮、毫无生活激情的人。他们得过且过，当一天和尚撞一天钟，甚至连钟都懒得撞一下，无所事事地打发着人生，白白地蹉跎了岁月。这样，生命的意义将大打折扣，这样的人生将缺乏许多神采。于是化压力为动力，向着更高更美的人生理想挺进，绚烂生命的光彩，放大人生的价值。这样的生命将是充满活力的，这样的生活将是动力充沛的，这样的人生将是无怨无悔的。

而我们之所以如此重视压力与挫折，更深层的含义是它们让我们的生命更有质感，更加不可战胜。这就像一条满是泥泞的路，我们轻轻地走过去，脚印还是留了下来。那路就是我们的人生，脚印就是苦难给我们的珍贵印记。

人生的旅途，前途很远，也很暗。然而不要怕，不怕的人的面前才有路。

——鲁迅　曾任北京大学讲师，著名文学家、思想家、评论家、革命家。

7. 勇敢地走出生命的低谷

山有峰巅，也有低谷；水有平缓，也有旋涡。人生之路也是一样，扑朔迷离，充满坎坷。英国诗人桑德伯格曾说：“生活就像洋葱，你一层一层地剥开，总有一层会让你流泪。”人生的低谷是每个人必经的一场场风雨，是每个人必走的一段段路程。低谷似荆棘，似良药，固然伤人、苦口，但能使人痛定思痛，头脑清醒，祛病除邪。

有人说：“低谷自有低谷的风景。”低谷是一种美妙的人生品味，它教会了我们我希望、忍耐和奋斗。低谷的风景忧郁而美丽，低谷可以使我们变得对生活更执着，更沉着，更热烈，更可以使我们成功后回味无穷。

其实，人生的低谷更像是一面镜子，能够教会我们审视人生、重新认识自己。人往往看不清自己，总是在处于逆境的时候才肯回过头来看看自己到底错在哪里，只有通过实践的验证才知道自己是怎么回事。当我们走了一段弯路，才会在实践的基础上深刻反省自己，为自己今后的道路制定一个比较切合实际的目标。

人生的低谷是锻炼意志的摇篮，而意志的锻炼则需要艰苦的环境。艰苦的环境能锻炼人的体魄，人生的低谷则能锻炼人的意志和素养。当我们走出低谷时，我们会变得更加成熟、坚强和理性。以前的经历则是以后的经验，只有经历了实实在在的痛，以后的人生道路上我们才能谨言慎行，正确把握自己。置身于人生的低谷有时会让我们大彻大悟，让我们在人生的低谷中学会品味人生。

如果一个人在46岁的时候，在一次意外事故中被烧得不成人形，4年的一次坠机事故中使腰中部以下全部瘫痪，他会怎么办？接下来，你能想象他变成百万富翁、受人爱戴的公共演说家、春风得意的新郎官及成功的企业家吗？你能想象他会去泛舟、玩跳伞、在政坛争得一席之地吗？这一切，米歇尔全做到了。

在经历了两次可怕的意外事故后，米歇尔的脸因植皮而变成一块彩色板，手指没有了，双腿

细小，无法行动，他只能瘫痪在轮椅上。第一次意外事故把他身上六成五以上的皮肤都烧坏了，为此他动了16次手术。手术后，他无法拿起叉子，无法拨电话，也无法一个人上厕所，但曾是海军陆战队员的米歇尔从不认为自己被打败了。他说："我完全可以掌控自己的人生之船，那是我的浮沉，我可以选择把目前的状况看成倒退或是一个新起点。"6个月之后，他又能开飞机了！

米歇尔为自己在科罗拉多州买了一幢维多利亚式的房子，另外也买了房地产、一架飞机及一家酒吧，后来他和两个朋友合资开了一家公司，专门生产以木材为燃料的炉子，这家公司后来变成佛蒙特州第二大私人公司。

第一次意外发生后4年，米歇尔所开的飞机在起飞时又摔回跑道，把他胸部的12块脊椎骨全压得粉碎，他永远瘫痪了。

米歇尔仍不屈不挠，努力使自己达到最大限度的自主。后来，他被选为科罗拉多州孤峰顶镇的镇长，保护小镇的环境，使之不因矿产的开采而遭受破坏。

米歇尔后来还竞选国会议员，他用一句"不只是另一张小白脸"作为口号，将自己难看的脸转化成一项有利的资产。

后来，行动不便的米歇尔开始泛舟。他坠入爱河且完成终身大事，他还拿到了公共行政硕士，并持续他的飞行活动、环保运动及公共演说。米歇尔坦然面对自己失意的态度使他赢得了人们的尊敬。

米歇尔说："我瘫痪之前可以做1万件事，现在我只能做9000件，我可以把注意力放在我无法再做的1000件事上，或是把目光放在我还能做的9000件事上。告诉大家，我的人生曾遭受过两次重大的挫折，而我不能把挫折当成放弃努力的借口。或许你们可以用一个新的角度，看待一些一直让你们裹足不前的经历。你们可以退一步，想开一点，然后，你们就有机会说：'或许那也没什么大不了的！'"

"人有悲欢离合，月有阴晴圆缺。"其实，生活中的低谷就像是行走在马路上遇到红灯一样，我们不妨以一种平和的心态坦然面对，不妨利用这段时间休息、放松一下，为绿灯时更好地行走打下基础。

人生处于低谷时我们不得不承受、包容来自各方面的压力，我们只有默默地承受这一切，然后告诉自己，一切都将重新开始。从低谷走到平地远比从平地攀上高山容易，只要有坚定的信念，我们就可以战胜一切暂时的不幸。有时候，我们以为很难越过的门槛，当事情过去以后，就会发现，这在你人生路上是多么不显眼的一件事情，根本不用害怕。所以，在以后的人生中，我们就应该学会扬起自信的风帆，直面眼前不平坦的路途，向着成功的彼岸前行。

拜伦告诉我们："无论头上是怎样的天空，我准备承受任何风暴。"在漫长的人生旅途中，我们总会碰到暗无天日的境遇，就像我们无可避免地要剥到那层让我们流泪的洋葱一样，我们不能控制逆境的出现，但是我们却能够和它抗争。所以，一个人若想实现自己的梦想，就要有胆识有胆量，要勇敢地面对生命的低谷，做一个生活的攀登者，只有这样，才能攀上人生的顶峰，欣赏到无限的风景。

一个人彻悟的程度，恰等于他所受痛苦的深度。

——林语堂 曾任北京大学教授，中国当代著名学者、文学家、语言学家。

8. 生命的彻悟等于受苦的深度

一个人想要取得成就，是少不了苦难的洗礼的。每一个成功的人在成功来临之前，总会经历这样那样的事，这些事可能让他伤痕累累，但没有这种历练，人生就缺乏厚重感和韧性，最后取

得的成绩，也可能缺乏分量。

有位哲人说：“一个人受的苦越多，对生活的理解可能就越发深刻，对成功的追求就更加彻底。”成功的得来不是因为苦难的累加，而是因为承受苦难积攒了相应的经验。这经验让我们成熟、坚毅，也让我们更加明白，要取得成功应该去做些什么。所以，挫折与苦难是人生不可缺少的一课。有了它，人生才更加坚定，生命才更加坚强，也更有可能冲过一道道关卡，取得最后的辉煌。

林语堂先生就是这样，他在生命的最初阶段便尝到了人生的甘苦。由于小时候家境贫困，念书的费用都要千方百计才能凑齐。后来，因文成名后，因为与某些文坛同仁的意见相左，双方展开论战，一时间，一场没有硝烟的战争风生水起，林先生也遭遇很多波折。之后，到美国发展，与他相交多年的朋友却在书的版税上做手脚，让他损失惨重。如此种种，林先生虽然经历很多，但他却非常豁达。他说：“人是得经历点事的，没有波澜，反而显得索然寡味。”

作为普通人的我们，也应该用另一种眼光看待挫折和麻烦。我们要珍视它，因为生命缺不了它。它让我们蜕变，即使这蜕变伴有疼痛，但只有咬紧牙关挺过去，才有真人生。

人生路漫漫，充满了鲜花，也充满了荆棘；充满了幸福，也充满了痛苦。不测可能时时都存在，学业的失意、疾病的折磨、自信的受损、亲人离去的悲痛……生活中，我们能够享受欣喜与欢愉，也要有承担痛苦与失落的勇气。

每个人在踏上人生路途的时候，前方的一些坎坷已经展开，我们唯独能做的只是去经历、去感受人生的那些滋味。很多事情，只有经历了它的痛，才能迎来之后的甜。虽经历颇多坎坷与波折，但也正是这些，让他的一生更加清澄通达。有时，了悟人生就是从人生的痛处打开一个缺口，希望的阳光才会缓缓地散落进来。

生活中，当我们遭到冷遇、经受磨难时，不必失落，也不必埋怨，唯有尽全力赢得成功，才是最好的答复与反击。不因幸运而故步自封，不因厄运而一蹶不振。真正的强者，善于从顺境中找到阴影，从逆境中找到光亮，时时校准自己前进的目标，人生的冷遇也可能成为你幸运的起点，磨砺到了，幸福也就到了。

所以，请珍视生命中的波折，珍视它给我们的点点滴滴。无论是痛楚、忧伤还是暂时的彷徨，都要以更豁然的心胸去包容它，拥抱它，认识到它对我们的价值。林语堂先生说，把苦难当另一个自己，才不会彼此伤害。

正如俗话所说：“不经事，难成仁。”在经历一定的苦难、挫折之后，我们才能知道哪些事应该看轻，哪些事应该看重；在理想面前怎样奋进，在现实面前怎样坚持。

因此，我们应该把生命之苦看作瑰宝，而不是一种负担。像林语堂先生说的：“一个人彻悟的程度，恰等于他所受痛苦的深度。”我们正因为承受生命之苦，我们的人生才更加彻悟，更具价值。

第四章　沉住气才能成大器

有人说："凳甘坐十年冷，文章不说一句空。"今天我跟年轻人讲，我说今天这样子，下海出国我不反对，每个人有每个人的想法，可是问题是，我们世界文化、中国文化能够传下去，还是靠几个人甘心坐冷板凳的，赶热潮那人多得很，坐冷板凳的人就少得很。

——季羡林

曾任北京大学副校长，中国著名文学家、语言学家、翻译家、散文家。

1. 沉淀下去，才能浮上来

《庄子》开篇的《逍遥游》中有一段话这样写道："北冥有鱼，其名为鲲。鲲之大，不知其几千里也；化而为鸟，其名为鹏。鹏之背，不知其几千里也；怒而飞，其翼若垂天之云。"庄子说深海里头有条鱼，突然一变，变成天上会飞的大鹏鸟。

庄子是想告诉我们这样一个道理：人生的某个时刻，或是一个人年轻之时，或是修道还没有成功的时候，或是倒霉得没有办法的时候，必须"沉"在深水里头，动都不要动。只有修到相当的程度，摇身一变，便能升华高飞了。相反，一个人若不懂得沉潜蓄势，那么他的人生很难有真正的成就。

《三国演义》中曹操与刘备青梅煮酒，遥指天边龙挂，曾云："龙能大能小，能升能隐；大则兴云吐雾，小则隐介藏形；升则飞腾于宇宙之间，隐则潜伏于波涛之内。方今春深，龙乘时变化，犹人得志而纵横四海。龙之为物，可比世之英雄。"其实，这其中便蕴涵着鲲鹏沉潜高飞之道。

著名历史学家范文澜有句名言："坐得冷板凳，吃得冷猪肉。"在历史上，如果哪一个文人道德高、学问精、成就大，死后牌位便可入文庙，置于边廊，有资格分享供奉孔圣人的冷猪肉吃。这就是所谓"二冷"精神。"二冷"是相辅相成的，古今中外，大凡有所成就的人，无不是具有这"二冷"精神。冷板凳，对于弱者来说是绊脚石，对于强者来说却是垫脚石。只有长年累月地苦学苦研，甘于寂寞，坐得住"冷板凳"，才能出类拔萃，成果显赫。

一位年轻的画家，在他刚出道时，三年没有卖出去一幅画，这让他很苦恼。于是，他去请教一位世界闻名的老画家，他想知道为什么自己整整三年居然连一幅画都卖不出去。

位老画家微微一笑，问他："每画一幅画，你大概用多长时间？"

他说："一般是一两天吧，最多不过三天。"

老画家于是回答："年轻人，那你换种方式试试吧，你用三年的时间去画一幅画，我保证你的画一两天就可以卖出去，最多不会超过三天。"

故事中的青年的经历不免让人惋惜，可是现实中，很多时候我们都是在重复着和青年一样的错误。其实，做人处世，沉潜的日子相当于长长的助跑线，能够让我们飞得更高更远。人生需要慢慢积淀，当时机成熟，风力充足，有了一定的能力才智作为本钱，定能一飞冲天。一个人想要最终获得一个圆满、成功、幸福的人生，一定需要一个成功势能积累的过程。成功绝不是一蹴而就的，只有静下心来日积月累地积蓄力量，才能够"绳锯木断，滴水穿石"，从最低处获得成功。

“只有真正沉下去，才能真正浮上来”这里的“沉”是指“沉心”，即少一些轻浮躁动，多一些沉稳用心，“浮”是指自我价值的实现。放眼古今中外，有很多沉潜蓄势、厚积薄发的故事；很多人在经历了一次又一次的挫折之后，披荆斩棘，终于闯出了自己的一片天地。用道家的智慧来解释，就是人要先学会沉潜，才能最终腾起，明朝开国皇帝朱元璋便是深谙此道之人。

明末农民战争风起云涌，在几路起义军和较大的诸侯割据势力中，除四川明玉珍、浙东方国珍外，其余的领袖皆已称王、称帝。最早的徐寿辉，在彭莹玉等人的拥立下，于1351年称帝，国号天完。张士诚于1353年自称诚王，国号大周。刘福通因韩山童被害，韩林儿下落不明之故，起兵数年未立“天子”，1360年徐寿辉被部下陈友谅所杀，陈友谅自立为帝，国号大汉。四川明玉珍闻讯，也自立为陇蜀王，一时间，九州大地，“王”“帝”俯拾皆是。

此时只有朱元璋依然十分冷静，他明白要想最终夺得天下，目前掩藏锋芒，暂时沉潜，是最好的选择。所以，他坚定地采纳了“缓称王”的建议。朱元璋成为一路起义军的领袖，始终不为“王”“帝”所动，直到1364年朱元璋才称为吴王。至于称帝，那已是1368年的事情了。此时，天下局势已明朗，也就是说，朱元璋即便不称帝，也快是事实上的“帝”了。

与其他各路起义军迫不及待地称王的做法相比较，朱元璋的“缓称王”之战略不可谓不高明。“缓称王”的根本目的，乃在于最大限度地减少己方独立反元的政治色彩，从而最大限度地降低元朝对自己的关注程度，避免或大大减少了过早与元军主力和强劲诸侯军队决战的可能。

这样一来，朱元璋就更有利于保存实力、积蓄力量，从而求得稳步发展了。以暂时的沉潜换取最终的成功，这正是朱元璋的过人之处。

如果我们在困境中也能沉下气来，不被困难吓倒；在喧嚣中也能沉下心来，不被浮华迷惑，专心致志积聚力量，并抓住恰当的机会反弹向上，毫无疑问，我们就能成功登陆。反之，总是随波浮沉，或者怨天尤人，注定就会被命运的风浪玩弄于股掌之间，直至精疲力竭。甘于沉下去，才可浮出来，企鹅的沉潜原则，也适用于人的生存。

做人要使自己立于不败之地，就要根据外界形势的变化，灵活地保存实力，关键时刻再出手以赢得胜利。当我们面前困难重重，出头之日遥不可及时，何不学学朱元璋，暂时沉潜绝非沉沦，而是自强。作为一名尚未成功的蛰伏者，必须沉住气，耐心地做好你现在要做的事，脚踏实地前进。终有一天，成功会降临到你头上。沉住气并不是让自己始终处于低势，而是一种积累，一种沉淀；是等待时机，不断地积蓄力量。只有这样，一个人才有可能蓄势待发，有所作为。

一时的怒气，往往使人的行为失于偏急。

——老舍　曾任北京大学教授，著名作家。

2. 争一时，不如争一世

俗话说：“笑到最后的人，才是笑得最好的人。”在生活中，有些人面对别人的挑拨和责难时，往往选择退避，但这并不是因为懦弱，而是为了能够集中全部精力实现心中更远大的目标。人生有得意时就有失意时，不把目光放在眼前的一池一地上，这样我们才能看得更远。在不利的形势下，面对强大的敌对势力，要能委屈自己，把握大局，才是真正的智慧。

正所谓“争一时，不如争一世”，也许我们面前总会有人得意扬扬，颐指气使，但是这根本不重要。重要的是，我们要在将来取得更大的成就，胜过对方。真正聪明的人，在人际交往中会考虑得更加长远，有更远大的眼光，更宽阔的胸怀，他们懂得一时的让步，是为了赢取一世的成功，这正是大多数成功者所具备的要素。

一个人成熟的标志就在于他是否为了实现长远的目标，选择暂时的忍让和包容，保持平和、

冷静的心态。一时之争，只能让局面更加恶化，而能够控制自己的言行、理智沉着的人，才能在运筹帷幄之中，决胜于千里之外。

一代文豪林语堂年轻时曾在大学任教。他为人幽默，学贯中西，深受学生们的爱戴。然而一向谦和低调的他，却怎么也没想到竟成了一个同事的眼中钉。这个同事对林语堂不仅没有什么好感，而且对其受教方式也大加弊病。原来，此人的思想非常守旧：你林语堂既然身为大学教授，就应该满脸严肃，一本正经地为学生们讲授知识，而不能一边开着玩笑，逗得人哈哈大笑，一边传道授业，太不正经了！后来，他把这种成见几乎流露给每一个教职员工，这让林语堂心里很不是滋味。

不仅如此，每当两个人在校园里偶遇时，对方都会把头高昂起来，一脸不屑地从林语堂的身边走过去。然而，尽管对方做得很过分，林语堂也从未去和他争辩什么，而是踏踏实实地工作，尽全力讲好每一堂课。

朋友们都很为林语堂打抱不平，嚷嚷着要去帮他讨一个说法，林玉堂却摆了摆手，说："我来这是为了教出更多、更出色的学生报效国家，而不是和人吵架斗嘴的。现在去争辩有什么用？是非成败日后自见分晓。"

几年后，林语堂幽默而又蕴涵智慧的教学方式得到了全校师生的认可和欢迎，而他所教出来的学生大都出类拔萃，而且思想进步，充满朝气。这让当初那个看不上林语堂的同事也不得不承认，林语堂的教学水平的确非常出色，并且自叹不如，后悔当初不该那样冒失地诋毁人家。

林语堂看似不争，其实他只是没有逞一时口舌之快，而是有着长远的打算，争的是千秋大业，为国家培育充满无限朝气的栋梁。

很多时候，我们不应该作一时的义气之争，而应该把视线放远些，胸怀大局，为了长久的成功做暂时的忍让。

智者和愚者最大的区别就在于当遇到突如其来的羞辱时，愚者会不计后果地暴跳而起，和对方针锋相对，逞一时之勇；而智者则会权衡利弊，为不影响大局而选择避其锋芒，韬光养晦。当面对他人的不屑甚至讥讽，一般人经常会血气上涌，不顾一切地和对方大吵大闹。可是，这样一来，不仅会将自己的精力白白浪费在毫无意义的事情上，还会让彼此之间的关系更加恶化，给自己添堵。

多年前，当年轻的马克·扎克伯格刚刚创办Facebook这个社交服务网站时，一家大型网络公司也恰好涉足这个领域。同行是冤家，对方仗着自己财大气粗，技术力量雄厚，根本就不把他放在眼里。

一次，马克·扎克伯格参加了一个IT人士的聚会。在聚会上，竞争对手的老总也应邀而来，并且被主持人请到了前面做即兴演讲。

在和来宾们互动的过程中，有人问那位老总："你对IT新秀马克·扎克伯格的网站怎么看？"

对方讽刺道："你是指那个连胡子都没长全的愣头青吗？他的网站在我眼里更像是一个大孩子玩的游戏，无论从资金还是从人员技术装备上，都不可能有什么成就。"这番毫不客气的发言立刻让现场陷入了尴尬的气氛之中，大家纷纷把目光投向了马克·扎克伯格，生怕这个年轻人被激怒之后，冲上去和对方争执起来。可是，让所有人大跌眼镜的是，马克·扎克伯格不仅没有生气，而且还微笑着举起酒杯向大家致意，优雅地将杯中的红酒缓缓喝了下去。通过这一举动，大家都被这个年轻人与众不同的气度和涵养所折服。

后来，尽管那个竞争对手也曾多次出言攻击，可是马克·扎克伯格从来不争辩什么，而是继续埋头经营自己的事业。

商场以实力论英雄，当几年之后马克·扎克伯格以极其惊人的速度建立起全美乃至全世界最受欢迎的社交网络服务网站之后，人们才吃惊地发现这个一直安安静静的小伙子早已经把竞争对手远远地抛在了身后，成了全球最年轻的亿万富豪之一，并被冠以"盖茨第二"的美誉。这时候，人们才恍然大悟：马克·扎克伯格争的根本就不是一时的口舌之快，而是一世的辉煌成就！

马克·扎克伯格的“不争一时而争千秋”，正是大智慧的表现。所以说，一个人成熟的标志并不在于他要时刻占人上风，而在于他是否能够为了实现更长远的目标而选择暂时的忍让、保持平和的心态，继而运筹帷幄之中，决胜千里之外。

人的一生中，总少不了得与失的交换。如果我们患得患失，斤斤计较，那么就可能因局部而毁大局。一池一地看似很大，但在国家面前来说，却不值得一提。人生也一样，不要总把个人的得失看得那么重要，如果只专注于眼前，那么必定失去长远。不争一时长短，给自己制造一个好的环境，全心投入长远利益，那么眼前失掉的，以后都会得到加倍的补偿。

生活中，只懂得斤斤计较的人，从表面上看也许争到了各种机会，但实际上他可能已经完全陷于已有的机会中，而失去选择的主动权。得到了一块地，反而失去了更多的地。相反，有远见的人则始终把这种主动权操在自己手中，尽管失去了一些眼前的机会，却是为了达到某一个更高的目标，是出于另一种原因的考虑，这无疑是一种更为明智的选择。

同是读书人，读同类的书，只讲数量，十八岁的不会比八十岁的读得多。这不成问题，所以刚上大学不必为不如老教授读书多而着急。应当问的是：自己究竟超过了那位八十岁的老人在十八岁的情况没有？若是超过了或大致相等，就可放心；若是还不如，那就该着急了。

——金克木

曾任北京大学教授，著名文学家、翻译家、学者。

3. 凡事不可急于求成

成就事业必先能忍受孤独、潜心静气，自古皆然。稳重是成大器不可或缺的必要条件，而浮躁则是走向失败的陷阱。但在现实生活中，不少人学习投机钻营的“成功哲学”，不扎扎实实努力，而是急功近利，投机取巧，这种态度势必会使工作大打折扣，久而久之，也必定会影响在事业上的进一步发展，所谓“机关算尽太聪明”，到头来，终是“聪明反被聪明误”。“千里之行，始于足下。”要促成事物的质变，必须首先做好量变的积累工作。如果不愿做脚踏实地、埋头苦干的努力，而是急于求成、拔苗助长，或者急功近利、企求“侥幸”，是不可能取得成功的。

拔苗助长的故事，大家耳熟能详。庄稼的生长，是有其客观规律的，人无力强行改变这些规律，但是那个宋国人不懂得这个道理，急功近利，急于求成，一心只想让庄稼按自己的意愿长高，结果得不偿失，让自己所有的辛苦都付之东流。其实，万事万物都有其自身发展规律，我们做的所有事情也有客观的规矩或限制，做事必须循序渐进，而不能急于求成。正如一位哲人所说“违背客观规律的速成就是在绕远道”，只有尊重事物发展规律并付出踏实的努力才能获得最终的成功。

现代社会中的每个人都在为自己的梦想而奋斗，这个过程是长期且枯燥的，需要一步一步地坚实踏出，没有所谓的捷径。虽然在实现梦想的过程中，会面临很多的诱惑，出现很多所谓的捷径，但是这些并不能让你去实现梦想，只能让你距离自己的梦想越来越远。真正实现梦想的过程是一个不断沉淀，不断积累，然后厚积薄发的过程。这个过程，容不下三心二意，容不下朝秦暮楚，只有敢于“独上高楼，望尽天涯路”甘于寂寞的心，沉浸在自己的梦想实现过程中，并为之有“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”的努力，才能够收获“那人却在灯火阑珊处”的美景。

日本近代有两位一流的剑客，一位是宫本武藏，另一位是他的徒弟柳生又寿郎。当年柳生又寿郎拜宫本武藏学艺时，一见面就问道：“师父，我努力学习的话，需要多少年才能成为一名剑客？”

“一生。”武藏答道。“不能等那么久，”柳生又寿郎解释说，“只要您肯教我，我愿意下任何苦功去达到目的。如果我当您的忠诚仆人，需多久？”

“哦，那样也许要10年。”宫本武藏缓和地答道。

“家父年事渐高，我不久就得服侍他了，”柳生又寿郎不甘心地继续说道，“如果我更加努力地学习，需多久？”

“嗯，也许30年。”宫本武藏答道。

“这怎么说啊？”柳生又寿郎问道，“你先说10年，现在又说30年。我不惜任何苦功，要在最短的时间内精通此艺！”

“嗯，”宫本武藏说道，“那样的话，你得跟我70年才行，像你这样急功近利的人多半是欲速不达。”

“师父教训的是，”柳生又寿郎说道，“我愿意一直跟着您学习剑术，接受您的任何训练，直到得到您的认可为止，不管多少年。”

宫本武藏收柳生又寿郎为弟子后，不但不教他剑术，而且不许他谈论剑术，连剑也不准他碰一下，只是叫他每天做饭、洗碗、铺床、打扫庭院和照顾花园。

3年的时光就这样过去了，柳生又寿郎每天都只是做些打杂的苦役，每当他想起自己的前途，内心不免有些茫然。

有一天，柳生又寿郎在干活儿的时候，宫本武藏悄悄地跑到他身后，以木剑给了他重重的一击。第二天，正当柳生又寿郎忙着煮饭的时候，宫本藏再度出其不意地袭击了他。无论什么地点，一天二十四小时，柳生又寿郎都有可能受到师父那把大木剑出其不意的袭击。

自此以后，无论日夜，柳生又寿郎都随时随地预防突如其来的袭击。到后来，就算在睡梦中，他都能听到师父举起木剑的声音。最后，柳生又寿郎总算悟出了剑道的真谛并得到了师父的认可，成为日本一流的剑客。

练剑如此，我们生活中要做的许多事情同样如此。成长有规律，欲速则不达，遇事除了要用心用力去做，还应顺其自然，才能够成功。做事情不可以急功近利，越是急功近利，离成功就越远。要成就一件事情，就必须尊重其内在规律，随时而行，因为欲速则不达；要想让自己健康快乐，就尽可能地尊重身体和心灵的客观规律，不要让身心过于疲惫，否则身心负担过重，结果只能是慢性自杀。

世间万物自有其自然规律、内在节奏，过快和太慢都会使事物失去本来的面目。饭吃得太快，就品不到味道；路走得太快，就欣赏不到路边的风景。

一分耕耘一分收获。我们的人生经历也是从知之不多到知之较多，从知之较多到知之甚多的一个积累过程。既然事物的发展都是从量变开始的，为了推动事物的发展，我们做事情必须具有脚踏实地的精神。

人生中的每一步对于成功实现目标来说都很重要，任何事情的发展都需要一个逐步提升的阶段性过程，任何宏伟目标的实现都需要一个逐步积累的时期。一味地求急图快，结果只能是越急事情越办不好，这和人们常说的“心急吃不了热豆腐”是同一个道理。万事万物都有一定的发展规律，越是着急，就越是会把事情弄得一团糟。当过于急躁而寻求突破的时候，你往往就容易迷失了方向，跌跌撞撞，最后一事无成。

庄子说：“虚静恬淡，寂寞无为者，天地之平，而道德之至也。”持重守静乃是抑制轻率躁动的根本。浮躁太甚，会扰乱我们的心境，蒙蔽我们的理智，所谓“言轻则招扰，行轻则招辜，貌轻则招辱，好轻则招淫”，轻忽浮躁是为人之忌。

要想成就一番功业，还是该戒骄戒躁，脚踏实地，扎扎实实地积累与突破，这样才能在人生路上走得稳，并且走得远。

多少年来，我的座右铭一直是：纵浪大化中，不喜亦不惧。应尽便须尽，无复多虑。到了现在，自己已经九十多岁了。离人生的尽头，不会太远了。我在这时候，根据座右铭的精神，处之泰然，随遇而安。我认为，这是唯一正确的态度。

——季羡林　曾任北京大学副校长，中国著名文学家、语言学家、翻译家、散文家。

4. 临危不惧，以不变应万变

宋人罗大经《鹤林玉露·临事之智》中云：“大凡临事无大小，皆贵乎智。智者何？随机应变，足以弭患济事者是也。”从一定意义上说，智者就在于临危不惧，随机应变，借以弭患济事。然而，智者不是天生的。因而学习应变之术，掌握应变之道，就显得尤为重要。

成功的秘诀就在于懂得怎样控制痛苦与快乐这股力量，而不为这股力量所反制。如果你能做到这点，就能掌握住自己的人生，反之，你的人生就无法掌握。这就需要我们“猝然临之而不惊，无故加之而不怒”，面对困境表现从容，面对顺境表现得超然，不论得失成败，不论荣辱盛衰，不论喜怒哀乐，面对危机都能沉着冷静，以不变应万变，把事情做得更好。

“危机”之所以称为危机，是因为他会对我们正在进行的事情产生负面的影响，我们要做的就是尽量降低这种负面影响。所以，当危机降临的时候，我们必须保持冷静，否则在危机的进攻之下，我们原本正在进行的事情就会陷入一片混乱，不待危机发生作用，已经是一败涂地了。无论危机来得有多么突然、多么强烈，只要我们能够心境平和，谨守自己，那么它就不能对我们造成任何伤害。

19世纪中叶，美国实业家菲尔德率领他的船员和工程师们，用海底电缆把“欧美两个大陆联结起来”。菲尔德因此被誉为“两个世界的统一者”，一举成为美国最光荣、最受尊敬的英雄。

但因技术故障，刚接通的电缆传送信号中断，顷刻之间，人们的赞词颂语骤然变成愤怒的狂涛，纷纷指责菲尔德是“骗子”。面对如此悬殊的宠辱反差，菲尔德泰然自若，一如既往地坚持自己的事业。

经过6年努力，海底的电缆最终成功地架起了欧美大陆的信息之桥。面对重大的波折，菲尔德始终不为所动，表现出一种雍容的气度。

大凡成功者，全身上下总会透露出一份坚毅的自信，即使是在最狼狈的时候，即使衣衫褴褛、形容憔悴，成功者也会临危不惧，保持一颗平和的心态。因为他们始终坚信，自己的人生一定会非常精彩。生命的玄机是找到自己的位置，绽放属于自己的光彩。要达成人生的愿望，就要像菲尔德一样，沉住气，静下心来，以平和雍容的态度面对一切。

人生的道路上，充满了艰难险阻，面对风浪，我们不能随之摇摆不定，而应该坚守自己的本心，临危不惧，以不变应万变。只有这样，我们才能气定神闲地度过危机，越过艰险，给自己的人生画上一个完满的句号。

石苞，字仲容，东汉末至西晋时期官员，三国时曹魏和西晋重要将领，官至西晋司徒。石苞为人沉稳，战功赫赫，深得晋武帝司马炎的信任。

当时，天下还未统一，长江以南还是由吴国统治，晋武帝便派石苞带兵镇守边防，对抗吴国。

木秀于林，风必摧之。石苞深受赏识，为人正直，因此朝中有一部分人暗中嫉恨他。有一位官员叫王琛，当时在淮北一带做监军，他听到一首歌谣说：“皇宫的大马变成驴，被大石压着不

能出。”他认为这“马”意指司马炎，“石头”代表石苞。于是，他就密奏司马炎，说石苞意图谋反。

与此同时，迷信风水的司马炎也听一个法师预测说：“东南方将有大将造反。”石苞刚好就在东南方位，晋武帝便开始怀疑石苞了。

正在石苞遭受司马炎猜忌的时候，荆州官员送来了吴国准备派大军进攻晋朝的报告。同时石苞也得到了探子的密报，立即着手战斗准备。司马炎听说石苞加固城墙准备战斗的信息后，不由得更加怀疑石苞的用意。正在这个时候，又一件事情发生了。当时石苞的儿子石乔也在朝中任职。有一天司马炎召见他，可石乔因事耽搁，没有及时入宫觐见。这彻底引起了司马炎的怀疑，于是他秘密派兵，准备讨伐石苞。在出兵之前，司马炎发布了一个罢免石苞官职的文告，认为石苞没有得到准确消息就封锁交通，修筑工事，严重扰乱了百姓的正常生活。

消息传到石苞这里，石苞并不慌乱，他冷静地想：“自己一向光明磊落，忠诚为国，并未做什么违法乱纪的事情，怎么会被朝廷派兵征讨呢？这里面肯定有误会。”于是，他命令官兵放下武器，打开城门，他自己只身来到都亭住下来，等候司马炎的处理。

晋武帝司马炎听说了这些情况以后，顿时清醒过来，意识到自己差点儿误解了石苞，对石苞的怀疑一下子打消了。

后来，石苞被押送回朝廷以后，不但受到了司马炎的盛情款待，还愈加得到司马炎的重用和信任。

石苞之举真有大将风范。在意外的危难面前，石苞冷静地对待、低调地处理，没有因此而心惊胆战，慌了手脚，也没有因此而气愤不平做出冲动的事情。最重要的是：在“福至”的时候，石苞并没有狂妄、目中无人，而赢得了民心和皇帝的信任；在“祸来”的时候，石苞并没有慌乱，而是冷静地分析过后，选择了最佳的方式打消了皇帝的疑虑。

浮躁之人无法发挥思考的力量，当然也无法有效地克服困难，解决问题。当我们在面对生活中种种的挑战之时，一定要保持冷静沉稳的心理状态，学会勇敢地面对，并且在关键时刻显示自己的胆略、勇气和镇静的气度。临危不惧是一个人成熟的标志，以不变应万变是一个人有智慧的表现。一个人只有排除杂念，专心致志，将智慧、灵感全部集中调动起来，才能有所创造、有所成就。

做一件事，无论大小，倘无恒心，是很不好的。

——鲁迅　曾任北京大学讲师，著名文学家、思想家、评论家、革命家。

5. 锲而不舍，金石可镂

荀子在《劝学》中说：“不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。”这告诉我们每个人：不积累微小的脚步，就不会走到千里之远；无边的江河，也都是由一个个小溪小河汇聚而成。如果事情不从一点一滴中做起，那就不可能有所成就。苏轼有言：“古之立大事者，不唯有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”很多人之所以脱颖而出，就是因为他们有超人的耐心和毅力，所以水滴石穿，终成正果。

很多人在树立目标之初，也能坚定不移地向着目标迈进，但是不久之后，他们或者遇到了无法避免的挫折，或者遇到了令自己无法抵御的诱惑，于是在不知不觉中转移了注意力。此时，他们生命的航道开始偏离原来的目标，而且越走越远。莎士比亚说：“不应当急于求成，应当去熟悉自己的研究对象，锲而不舍，时间会成全一切。凡事开始最难，然而更难的是何以善终。”我们与大千世界相比，或许微不足道，不为人知。但是我们能够耐心地增长自己的学识和能力，当

我们成熟的那一刻、一展所能的那一刻，将会有惊人的成就。

古代有个叫养由基的人精于射箭，能百步穿杨。有一个人很仰慕养由基的射术，决心要拜养由基为师。经几次三番的请求，养由基终于同意了。

收他为徒后，养由基交给他一根绣花针，要他放在离眼睛几尺远的地方，集中注意力看针眼。看了两三天，这个学生有点儿疑惑，问养由基："我是来学射箭的，什么时候教我学射术呀？"

养由基说："这就是在学射术，你继续看吧。"

没几天的工夫，这个学生便有些烦了。他心想，我是来学射术的，看针眼能看出什么来呢？这个老师不会是敷衍我吧？

养由基教他练臂力的办法，让他一天到晚在掌上平端一块石头，伸直手臂。这样做很苦，那个徒弟又想不通了。他想，我只学他的射术，他让我端这石头做什么？于是他很不服气，不愿再练。

养由基看他不行，就由他去了。

后来，这个人又跟别的老师学艺，最终没有学到一门技术。

如果这个人多一点儿耐心和毅力，愿意从基础一点一点学起，他一定会有所收获的。俗话说："欲速则不达。"做人做事还需忍耐，步步为营。凡是成大事者，都力戒"浮躁"二字。只有踏踏实实行动才可开创成功的人生局面。柏拉图说过："成功的唯一秘诀，就是坚持到最后一分钟。"在很多时候，许多看似强大的人却脆弱得不堪一击，而那些似乎注定要失败的人反而创造了奇迹。这差别的关键就在于，成功者能够坚持目标，埋头去做，不言放弃，一直到最后一分钟。

要想实现梦想必须要行动，而行动必须要有恒心。只有既有行动又有恒心的人，才能成就伟业，才能完成目标。半途而废，浅尝辄止，你的成功永远只能是梦。这个世界上，有一种人，寂寂无声，却恒心不变，只是默默辛劳地努力着，坚持到底，从不轻言放弃。耐性与恒心是实现梦想的过程中不可缺少的条件。

恒心与追求结合之后，便形成了百折不挠的巨大力量。事业如此，德业亦如是。每个人的成长都是一个漫长而坚毅的过程。

汤姆是一位来自美国俄亥俄州的拳击冠军，他曾经有这样一段经历。

18岁那年，汤姆的身高只有159厘米。那一年，他参加了一场非常激烈的比赛，他的对手是一位身材魁梧的黑人拳击选手，身高179厘米，最擅长的是左勾拳，而且是连续三年蝉联俄亥俄州的拳击冠军。当时在人们看来，这位非常有实力的黑人选手必然会毫无悬念地赢得这场比赛。但是谁也没有想到，汤姆竟然赢了这场看似实力对比悬殊的比赛，获得了冠军。

其实，比赛一开始，情形的确与人们预想的丝毫不差，年轻的汤姆在高大的黑人选手面前毫无还手之力，被打得浑身是血。在中场休息的时候，汤姆跟自己的教练吉比说："这场比赛对我来说，无疑是鸡蛋碰石头，我想退出比赛。"可是，吉比教练不赞成他这样做。吉比教练说："不，汤姆，你能行。什么都不要想，只要你能够坚持到最后，你就一定会是胜利者。"

在接下来的比赛中，汤姆还是任由对方有力的拳头打落在自己身上，发出空洞的响声。汤姆感觉到，他的灵魂似乎已经脱离了自己的身体。然而，汤姆仍然牢牢记住吉米教练的话："只要能够坚持到最后！"

很快，那位黑人对手在不停地进攻下消耗了太多体力，而汤姆的顽强坚持也使黑人对手产生了畏惧心理，此时汤姆抓住机会，开始真正地反击。凭借着坚强的意志，汤姆一拳又一拳地击向对手，汗水和血水模糊了汤姆的双眼，他只有一个念头："一定要坚持到最后！"

终于，裁判举起了汤姆的手，吉比教练也跑过来抱着他又唱又跳。此时，汤姆才发现，自己胜利了，对手已倒在了赛场上。

在这场比赛中，汤姆看上去不具备成功的天资、机智和才能，但是他凭借着惊人的毅力，顽

强坚持，终于使自己的愿望变成了现实。人们眼中的天才之所以卓越非凡，并非天资超人一等，而是付出了持续不断的努力。只要锲而不舍拥有恒心，任何人都能从平凡变成超凡。在成功的道路上，你没有耐心去等待成功的到来，那么，你只好用一生的耐心去面对失败。

走向成功的人要有“铁杵磨成针”的耐性，已经成功者更要坚持，只有坚持才能取得更辉煌的成就。拳击运动员为了赢得比赛都受过长时期的严酷训练，不少职业拳击家都赚过几十万美金的报酬，而他们中大多数人的目标也被局限在此。当他们取得战场上血泪的辉煌之后，就过上了糜烂的生活，而终于陷于贫困之中。法国作家拉罗什夫科曾说：“取得成就时坚持不懈，要比遭到失败时顽强不屈更重要。”

生活中，每一个渴求成功的人都应该做到：无论在何种情况下，都不要轻言放弃，一定要沉住气，坚持到最后一分钟。毅力是世界上最强大的力量，拥有毅力的人，无疑是伟大的，它会让人具备无穷的智慧和克服困难的能力，使人拥有一股百折不挠的强大力量，最终找到通向成功的道路。

人生的奋斗目标不要太大，认准了一件事情，投入兴趣与热情坚持去做，你就会成功。

——俞敏洪

毕业于北京大学英语专业，新东方学校创始人。现任新东方教育科技集团董事长兼总裁。

6. 专注于脚下的路

大诗人歌德曾说：“无论从事什么样的工作，只要你具备了一颗专注的心，一定会有所成就。”人不必为天生的才智如何过多烦恼，能否成功在于自身的努力和拼搏，当然，这其中少不了专注。不是焦点的聚光，是不能起到燃烧作用的。俞敏洪这样描述过自己的奋斗历程：“任何一项事业都是由琐碎的事构成的。一个没有理想的人，每天只忙于琐碎的事，那么他成就的只能是一堆琐碎的事；而一个拥有伟大理想的人，虽然每天也是忙于琐碎的事，可他堆积起来的事业是伟大的。”

林毅夫先生是世界银行有史以来第一位来自发展中国家的副行长兼首席经济学家；他是中国离诺贝尔经济学奖最近的学者；他曾不顾环境和世俗的压力，抛弃在中国台湾舒适的生活，离开妻儿，只身游过台湾海峡来到北京大学求学；他也曾在公派留学后，不受国外优越的学术研究和物质条件的诱惑，毅然决然地回到北京大学任教；他在教授学业的同时，更加注重对学生如何做人的指引；他的同事和学生们无不带着崇敬的心情称赞他是一个正直、真诚的人……这一切无不是林先生对祖国的热爱，对坚守振兴祖国经济的理想以及崇高的个人品德的体现。林先生用他的实际行动告诉我们这样做事和做人：坚守你的心，专注于脚下的路。

很多时候，环境好了，人受到的诱惑多了，就不能专注脚下的路，不能专心做好一件事，所以无法成功。可是在艰苦的环境里，人可以一心一意，摒除干扰，反而能够取得一定的成就。

熊十力是治学之外一切都不顾的人，所以住所求安静，常常是一个院子只他一个人住。20世纪30年代初期，他住在沙滩银闸路西一个小院子里，门总是关着，门上贴一张大白纸，上写：近来常常有人来此找某某人，某某人以前确实在此院住，现在确实不在此院住。我确实不知道某某人在何处住，请不要再敲此门。

看到的人都不禁失笑。

50年代初期他住在银锭桥，夫人在上海，想到北京来住一段时间，顺便逛逛，他不答应。他的学生知道此事，婉转地说，师母来也好，这里可以有人照应，他毫不思索地说：“别说了，我说不成就是不成。”

后来他移居上海，仍然是孤身住在外边。

一个人的精力和时间都是有限的，不可能成为无所不知、无所不能的超人。如果大多数人集中精力专注于一件事情，他们都能把这件事情做得很好。当你的内在心灵将焦点集中在特定目标上，你会不由自主地朝此目标前进，然后以比较宽容的想法去看待其他事情。你会看淡一些不相干的事情，在不必要的事情上减少注意力。你看待事情时总是会想想这与你的目标是否一致。

爱默生在晚年时反思自己一生的成就时说："让我步入失败深渊的人不是别人，是我自己。我一生中最大的敌人不是别人，是我自己。我是给自己制造不幸的建筑师，我一生希望自己成就的事业太多了，以至于一事无成。"以爱默生的成就，他还这样反省自己，认为自己一事无成，足见他是多么地谦虚。不过我们能从他说的话中得到一个启示：做事必须将所有精力投入到一点上，三心二意，只能一事无成。正如俗话所说的："你要想把天下的麻雀捉尽，结果会一只也捉不到。"

昆虫学家法布尔为了观察昆虫的习性，常常废寝忘食。有一天，他大清早就趴在一块石头旁。几个村妇早晨去摘葡萄时看见法布尔，到黄昏收工，仍然看到他趴在那儿，她们实在不明白："他花一天工夫，怎么就只看着一块石头，简直中了邪！"其实，为了观察昆虫的习性，法布尔不知花去了多少个这样的日日夜夜。

有一次，一个青年苦恼地对法布尔说："我不知疲劳地把自己的全部精力都花在我爱好的事业上，结果却收效甚微。这是怎么回事？"

法布尔赞许地说："看来你是位献身科学的有志青年。"

这位青年说："是啊！我爱科学，可我也爱文学，对音乐和美术我也感兴趣。我把时间全都用上了。"

法布尔从口袋里掏出一块放大镜说："把你的精力集中到一个焦点上试试，就像这块凸透镜一样。"

欲成就大事的人，往往会专注于所从事的事情，紧紧抓住事情的关键，攻其难点和重点，实现质的飞跃，成就一番事业。天下的麻雀是捉不尽的，一只手也抓不住两只鳖。自古以来，人不能在同一时间内，既能抬头望天又可以俯首看地，左手画方，右手画圆。所以说，不能专心便一事无成。在纷繁芜杂的环境中，我们更需要坚守自己的心，少一些浮躁，多几分耐心。

万科集团的王石作为业余的登山爱好者曾成功登顶珠峰，被传为佳话。后来有人问他成功的秘诀，他的回答只有两个字"专注"。

是的，他在登顶过程中没有留恋沿途那奇幻的景观，宿营时也没有和同伴去闲聊，他要节约每一丝力气，以最充沛的体力去走好脚下的每一步。原来成功的秘诀是如此的简单，可这简单之中却蕴涵着深刻的哲理。

中国古代的铸剑师为了铸成一把好剑，必须在深山中潜心打造十几年。有道是"十年磨一剑"，为了专心做好一件事，必须远离那些使你分散注意力的事情，集中精力选准主攻目标，专心致志地去做好你要做的事，这样才可能取得成功。

成功并非易事，它通常要求人们付出一定的努力和等待，甚至更多。

——鲁迅　曾任北京大学讲师，著名文学家、思想家、评论家、革命家。

7. 成功不是一蹴而就的

爱因斯坦说："一个人只有以他全部的力量和精神致力于某一事业时，才能成为一个真正

的大师。因此，只有全力以赴。”成功没有秘诀，贵在坚持不懈。任何伟大的事业，成于坚持不懈，毁于半途而废。其实，世间最容易的事是坚持，最难的，也是坚持。说它容易，是因为只要愿意，人人都能做到；说它难，是因为能真正坚持下来的，终究只是少数人。

荀子在《劝学》里写道：“不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。骐骥一跃，不能十步；驽马十驾，功在不舍。锲而舍之，朽木不折；锲而不舍，金石可镂。”其实，成功的秘诀不在于一蹴而就，而在于你是否能够持之以恒。成功路上没有捷径，自欺欺人的结果只能是自食苦果。世上的成功者，就像跃过龙门的鲤鱼，必须经过千辛万苦，不断磨炼。

北大中国经济研究中心教授马浩，在讲《敬业是一种境界》一课时提出了一种见解，即敬业的前提是对一个职业挚爱、甚至痴迷，并且在极端的情况下，不给报酬，倒贴钱财，也非常乐意。他曾提到，美国演技派宗师罗伯特·德尼罗的敬业便是一个很好的例子。

《愤怒的公牛》被称为20世纪80年代最伟大的影片之一，也是德尼罗奉献影史的一个划时代的杰作。影片根据前世界重量级拳王杰克·拉莫塔的真实经历改编。德尼罗在塑造拳王杰克·拉莫塔这一形象时，可谓倾尽心力，他与角色原型——拳王拉莫塔苦练一年拳击，直至拉莫塔认为他可以参加职业拳赛为止。在影片后半段，他又利用停机的4个月时间，每天半夜猛吃鸡蛋面条，使体重狂增60磅，再演主角退役后的故事。拍完片子后，又迅速把体重减下去。这在当时影坛成为佳话。

通过德尼罗的刻画，一个寻梦的人物奋斗、成功、辉煌到失败、落魄和挣扎、绝望的历程被以史诗般的雄厚底蕴展示在银幕上，所达到的震撼效果令人敬仰。这部片子也使德尼罗荣获奥斯卡影帝，并由此被誉为“刻画苦难灵魂的大师”。

成功，往往就存在于最后一下的坚持，可我们却总是在快要接近成功的时候放弃，因为曾经经历过的种种困难已经让我们难以忍受。所以，在我们心里已经先入为主地认为事情是不可能成功的了。这正是悲剧人生产生的原因。

命运似乎总是在考验着我们，在成功之前，总是会有这样那样的困难接踵而至，让我们应接不暇。能够最终克服这些困难的人，就是最后的成功者。虽然很多时候，重重的困难让我们看不到成功的希望，但是我们一样也要坚持下去，因为胜利很有可能就存在于再坚持一下的努力之中。

麦当劳是人们熟悉得不能再熟悉的快餐店，它金黄色的“M”标志早已遍布了这个世界大多数的城市。在地球上，几乎每隔四个小时的距离就会出现一处金黄色“M”招牌。

但是，你知道麦当劳的创始人是谁吗？他又是什么时候创建了麦当劳吗？麦当劳的创始人雷蒙德·克罗克，在创业的时候，已经52岁了。

还不仅仅如此，在他创业的时候，正是他人生最悲惨的时候，他刚刚割掉了胆囊，患糖尿病与关节炎，甲状腺还有肿大的现象。

就是在这种情况下，麦当劳被创立。

生活中谁都难免遭遇到挫折，只要你继续努力，生活中，肯定会发现“柳暗花明又一村”的新景象。人的一生又何尝不是如此？从“昨夜西风凋碧树，独上高楼，望尽天涯路”，到“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”，再到“众里寻她千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处”，都应该坚持，坚持生命的困惑、领悟和真谛。只有如此，在你到暮年的时候，细细回想起来，才会觉得没有虚度曾经美好的年华，才会觉得自己的整个生命都充满价值。

水滴石穿非一日之功，铁杵成针非一时之力，一蹴而就不可能成功，任何辉煌背后都有着长期积累的过程。成功需要我们用自己的心血汗水去创造，需要我们脚踏实地地去追求。

世界上所有的悲剧都经不起推敲，悲剧一推敲都是喜剧。

——刘震云　曾就读于北京大学中文系，著名作家。

8. 一切的不幸都只是过程

人生就像天气一样变幻莫测，有晴有雨，有风有雾，不管是谁的人生，都不可能一帆风顺。况且，一帆风顺的人生，就像是没有颜色的画面，苍白枯燥。按照这种思路想来，所有的苦难都只是人生的一段过程，而不是注定的结果。而当所有的不幸成了一种历练，也会升华为人生不可磨灭的积淀。苦痛永远是过程，而苦痛之后则是淡然的甜意，这就是人生。

季羡林将自己的“人”字大大地书写，他告诫我们：一切都会过去。这句话让痛苦的人幸福，让幸福的人不至于狂妄。于是，我们可以淡然地看待人生中的挫折与磨难，幸福而理性地想着：这只不过是一瞬，而生命还将无尽绵延。

回顾季羡林已经走过的漫长岁月，酸甜苦辣、悲欢离合皆有体会，就连他自己也不无感慨地说：“走过阳关道，也走过独木小桥。”有些事情，不管当时多么不堪忍受，如今都已成为云烟，印刻在他深深的皱纹里，融化在他满头的华发中。狂风暴雨后的岁月显得异常平静而从容，而这些正是令许多晚辈甚至同辈人望尘莫及的。

“我们县在山东西部是最穷的县，我们村在穷县中是最穷的村，而我们家在全村中又是最穷的家。”季羡林回忆起童年生活时，说自己的眼中没有红，没有绿，只有一片灰黄。他小时家境极其困苦，一年中吃白面的次数有限，平时只能以红高粱饼果腹充饥。家中无钱买盐，便将盐碱地里的土堆起来，放到锅中煮，以此腌制咸菜，终年以此为食。季羡林曾在自传中写到，小时候最想吃的就是“白的”，“白的”指的就是馒头。但因为家境所困，这个愿望在当时很难实现。他就经常跑到村里一位很喜爱他的举人太太面前，甜甜地喊上一声“奶奶”，那女人就将早已准备好的白馍拿给他。

每年夏秋收割庄稼之际，年纪尚幼的季羡林总会到别人收割过的地里捡拾麦子或者谷子，有时一天可以捡到一小篮麦穗或者谷穗，回到家中，母亲便可贴上一锅面饼子给全家人吃。有一次他因为偷吃了一块饼被母亲发现，母亲要打他，他便仓皇地跳入附近一个水坑，在水里津津有味地吃起饼来，而母亲也无可奈何。

季羡林在回忆童年往事时曾说：“这些芝麻绿豆般的小事是不折不扣的身边琐事，却使我终生受用不尽。它有时激励我前进，有时能鼓舞我振作。”

中国有句古话：“英雄莫问出处。”季羡林虽出身贫苦，却凭借其坚定的意志与创大事立大业的胸怀，一路乘风破浪，从名不见经传的小人物成长为一代国学大师、学界泰斗，而小时吃过的苦，也都成了他不断进步的基石。

北大教授陈平原评价季羡林说：“他晚年虽然处在风口浪尖，褒贬不一，但他始终清醒地保持一个知识者的本色，不会被舆论所迷糊了。”季羡林的经历也印证了这样一句话：一切不幸都只是过程。

人生之路，一路走来，难免会有许多辛酸的泪水，难免会有许多欢乐的笑声，当一切成为过去，谁还记得曾经有多痛，曾经有多快乐。等我们老了的时候，回过头看看自己走过的路，开心的、伤心的，不都成了过眼云烟吗？所以，对于眼前的不幸，我们何必过于执着？

活在世间的人们，总是感慨痛苦太多，欢乐太少。其实，要想透彻地体会乐，就要先深刻地体验生活的不幸，这是生命不可缺少的过程。

贫贱的出身并不能让一个人感到自卑，而是使其获得更多前进的动力与勇气；生活的不幸也不会让一个人陷入绝望，而是增加了生活的味道。生活中的苦和不幸，都只是暂时的历练，却会让人受益终生，难以忘怀。

纵观人的一生，所有的不幸都是暂时的，都是一个过程。在任何时候，都不要放弃希望。经过风雨之后，人们的生活将换上一种全新的色彩，而命运也会将苦难的信徒引向幸运。

运气不可能持续一辈子，能帮助你持续一辈子的东西只有你个人的能力。

——俞敏洪

毕业于北京大学英语专业，新东方学校创始人。现任新东方教育科技集团董事长兼总裁。

9. 临渊羡鱼，不如退而结网

一位哲人曾这样说过："我们生活在行动中，而不是生活在岁月里。"要改变我们的生活，我们就要行动起来，夸夸其谈、高谈阔论的人是永远不会成功的。理想可以不要言语的表达，但需要行动来验证。

钟表王国瑞士有一座温特图尔钟表博物馆。博物馆里的一些古钟上，都刻着这样一句话："如果你跟得上时间的步伐，你就不会默默无闻。"这样一句富有哲理的话，会铭刻在行动者的心灵深处，却进入不了羡鱼者的内心。

最宝贵的是时间，最被轻视的也是时间。现在的很多人都崇尚悠闲，安于"散漫"，他们总以为自己有用不完的时间，于是毫不怜惜地蹉跎着时间，挥霍着光阴，这是一件非常可悲、可惜的事。

古时候，有两兄弟看到大雁就在眼前，兄弟两人弯弓欲射，但偏偏这时两人却抬起杠来，一个嘀咕着射下来要这样烹着吃，另一个嚷嚷着射下来要那样煮着吃，却忘了放手射箭，大雁就这样在两人的争论不休中飞远了。

坐而论道的心动，不如举手射箭的行动。行动将使看起来复杂困难的事情变得简单。行动可以让远在天边的成功变得触手可及。即使心动的理由有千万种，却没有实现愿望的决心，没有任何去实施的行动，一切也都是镜花水月。

好的机会往往稍纵即逝，犹如昙花一现。如果当时不善加利用，错过之后就后悔莫及。任何人都没有下一个轮回，只有现世，等待永远是美好的最大敌人。拖延者的一个悲剧是，一方面梦想仙境中的玫瑰园出现，另一方面又忽略窗外盛开的玫瑰。

昨天已成为历史，明天仅是幻想，现实的玫瑰就是"今天"。拖延所浪费的正是这宝贵的"今天"，而在对他人的羡慕中，错失了行动的良机。现实中的人都能下决心做大事，但是，只有一部分人能够行动起来，也只有这部分人是最后的成功者。

1973年，美国有个叫科莱特的青年考入美国哈佛大学，经常和他坐在一起听课的是一个18岁的男孩。

大学二年级的时候，这个男孩建议科莱特和他一起退学，去开发32Bit财务软件，因为新编教科书中，已解决了进位制路径转换的问题。这个建议让科莱特感到非常惊讶。他是一个非常严肃的人，他认为自己是来这里求学的，不是来弄着玩的。更何况，连Bit系统默尔斯博士都才教了一点皮毛，要开发32Bit财务软件，不学完大学的全部课程是不可能的。他委婉地拒绝了那个男孩的邀请。

10年之后，科莱特成了哈佛大学计算机系的博士研究生，那个退学的男孩进入美国《福布斯》杂志亿万富豪排行榜。1992年，科莱特继续攻读，拿到博士学位。那个退学男孩成为美国第

二富豪。

1995年，科莱特认为自己已具备了足够的学识，可以研究和开发32Bit财务软件了；而那个男孩已经开发出比Bit快1500倍的Eip财务软件，并在这一年成为世界首富，他就是比尔·盖茨。

面对机遇，科莱特用知识不够这个理由拖延了成功，而比尔·盖茨因为大胆行动掘到了第一桶金，并多年稳居世界首富的宝座。仔细回忆，什么让我们错失了良机？犹豫不决的原因又是什么？更多的应该是不能积极行动而错失良机。但须知道，人生有很多机会，但它只出现一次，然后就再也没有了。如果我们面对这绝无仅有的机会，由于惧怕和其他种种的问题，而不去做的话，机会就一去不复返。

行动是打开幸福之门的钥匙，只要自己认为是可行的，就大胆去做，用行动来证明。每当我们憧憬美好的成功时，每当我们希望自己徜徉于梦想成真的现实之中时，就要提醒自己，成功，不仅要心动，更需要行动。没有行动，也就没有梦想之花的绽放，没有行动，也就没有成功的甜蜜与满足。

著名的畅销书作家奥狄·曼格诺也曾说："一张地图，无论多精细，都不可能使你在地面上移动一步。我们的计划再科学，还需要我们毫不迟疑坚定地去执行才可奏效。"在制订一个明确的计划之后，关键是要落实在行动上。要想获得成功的果实，光有想法是不够的，想好了你得去做，只有将想法付诸行动，并全力以赴地去做，才有可能获得成功的锦标。

古人有言："临渊羡鱼，不如退而结网。"要成功，光有梦想是不够的，还必须拥有一定要成功的决心，配合确切的行动，坚持到底，方能成功。只有下定决心，历经奋斗，才有资格摘下成功的甜美果实。很多人喜欢做白日梦，在梦里逍遥自在。其实人生几十载，如白驹过隙，经不起等待，要想成就一番霸业，就必须立刻行动起来。无论是工作还是生活，需要的不仅仅是起跑，还要一个结果，这才是对我们自己负责。要知道，再多的空想家也抵不上一个实干家。

第五章　只会幻想的人没有真正的机会

事实是毫无情面的东西，它能将空言打得粉碎。

——鲁迅　曾任北京大学讲师，著名文学家、思想家、评论家、革命家。

1. 再美好的幻想也没有意义

幻想，顾名思义，是一种虚幻的、违背客观规律的、不可能实现的、荒谬的想法或希望。现实生活中，有些人遇到挫折或难以解决的问题时，便脱离实际，想入非非，把自己放到一个想象的世界中，企图以虚构的方式应付挫折，获得满足。

弗洛伊德所谓的“白日梦”也是一种幻想。他认为，白日梦就是人在现实生活中由于某种欲望得不到满足，于是通过一系列的幻想在心理上实现该欲望，从而为自己在虚无中寻求到某种心理上的平衡。

幻想往往很美好，但是我们生活的世界不是童话中的王国，现实中没有魔法。幻想只是一种逃避的方式，过分沉湎于空想的人必定是一个逃避倾向很严重的人。幻想不会改变什么，它只会成为成功的绊脚石。如果一个人只会空想，沉醉在自己虚构的世界里，而不去采取实际行动，那么他永远也得不到自己想要的成功。

整日生活在幻想中的人，便是在逃避现实，不敢直面人生，这样当事情的真相到来的时候，往往不堪其痛，经不起挫折的任何考验，就这样屡屡败下阵来，在现实中永远处于输者的劣势，最终收获的将是失败的人生。

一年夏天，一位来自马塞诸塞州的乡下小伙子登门拜访年事已高的爱默生。小伙子自称是一个诗歌爱好者，从7岁起就开始进行诗歌创作，但由于地处偏僻，一直得不到名师的指点，因仰慕爱默生的大名，故千里迢迢前来寻求文学上的指导。

这位青年诗人虽然出身贫寒，但谈吐优雅，气度不凡。老少两位诗人谈得非常融洽，爱默生对他非常欣赏。

临走时，青年诗人留下了薄薄的几页诗稿。

爱默生读了这几页诗稿后，认定这位乡下小伙子在文学上将会前途无量，决定凭借自己在文学界的影响大力提携他。

爱默生将那些诗稿推荐给文学刊物发表，但反响不大。他希望这位青年诗人继续将自己的作品寄给他。

于是，老少两位诗人开始了频繁的书信来往。

青年诗人的信长达几页，大谈特谈文学问题，激情洋溢，才思敏捷。爱默生对他的才华大为赞赏，在与友人的交谈中经常提起这位诗人。

青年诗人很快就在文坛有了一点小小的名气。

但是，这位青年诗人以后再也没有给爱默生寄诗稿来，信却越写越长，奇思异想层出不穷，言语中开始以著名诗人自居，语气越来越傲慢。

爱默生开始感到了不安。凭着对人性的深刻洞察，他发现这位年轻人身上出现了一种危险的倾向。

通信一直在继续。爱默生的态度逐渐变得冷淡，成了一个倾听者。

很快，秋天到了。

爱默生去信邀请这位青年诗人前来参加一个文学聚会。他如期而至。

文学聚会上，这位被爱默生所欣赏的青年诗人大出风头。他说自己已经完成了一部长篇史诗，于是逢人便谈他的伟大作品，表现得才华横溢，锋芒咄咄逼人。虽然谁也没有拜读过他的大作品，即便是他那几首由爱默生推荐发表的小诗也很少有人拜读过。但几乎每个人都认为这位年轻人必将成大器。否则，大作家爱默生能如此欣赏他吗?

转眼间，冬天到了。

青年诗人继续给爱默生写信，但从不提起他的大作品。信越写越短，语气也越来越沮丧，直到有一天，他终于在信中承认，长时间以来他什么都没写。以前所谓的大作品根本就是子虚乌有之事，完全是他的空想。

他在信中写道："很久以来我就渴望成为一个大作家，周围所有的人都认为我是个有才华有前途的人，我自己也这么认为。我曾经写过一些诗，并有幸获得了阁下您的赞赏，我深感荣幸。

"使我深感苦恼的是，自此以后，我再也写不出任何东西了。不知为什么，每当面对稿纸时，我的脑中便一片空白。我认为自己是个大诗人，必须写出大作品。在想象中，我感觉自己和历史上的大诗人是并驾齐驱的，包括和尊贵的阁下您。

"在现实中，我对自己深感鄙弃，因为我浪费了自己的才华，再也写不出作品了。而在想象中，我是个大诗人，我已经写出了传世之作，已经登上了诗歌的王位。

"尊贵的阁下，请您原谅我这个狂妄无知的乡下小子……"

从此后，爱默生再也没有收到这位青年诗人的来信。

这个青年沉湎于自己的美好幻想中，以为自己已经摘到了诗歌殿堂的王冠，可是在现实中，他的大作仍然只是一个空想而已，所以他的幻想是没有实际意义的。可见，幻想是不能脱离行动的，人可以幻想，但也要有行动，要付出努力。

我们都知道千里之行，始于足下；不积跬步，无以至千里。如果只是幻想的话，我们永远在原地踏步。如果一个人心里有远大的理想，却不愿意一步一步去努力，那他永远也不会有美梦成真的那一天。

要知道，幻想是美丽的，现实是残酷的。幻想只是一种感觉，如想要人生有成，就应该立足于现实，尤其是为人处世时，更不可不切实际，否则就无法切实地解决问题，求得改变与发展。

聪明的人都懂得幻想与现实的界限，他们更是头脑清醒地知道自己想得到的是什么。他们知道过多的幻想只会浪费大好光阴。这些光阴用在一些实际行动上可能会有意义得多。无数事实证明，要想成功，就必须付出实际行动，因为在我们生存的这个世界上，有耕耘才会有收获。

哪里有天才，我是把别人喝咖啡的工夫都用在了工作上了。

——鲁迅 曾任北京大学讲师，著名文学家、思想家、评论家、革命家。

2. 刻苦勤奋才能获得成功

冰心写过这样一首诗："成功的花儿，人们只惊羡她现时的明艳！然而当初她的芽儿，浸透了奋斗的泪泉，洒遍了牺牲的血雨。"这首诗的意旨就是成功的获得需要付出努力和汗水。古往今来，人们怀抱着各种各样的目标，在通往成功的道路上跋涉。但成就不是靠偶然的运气获得的，尽管也有天上掉馅饼的时候，但踏踏实实努力才是通向成功的正途。

一些人在从事他们的事业的时候，付出了常人难以想象的艰辛。但是他们认为艰辛是获得

成功所必须付出的代价。文学家爱德逊阅读大量原始资料，写了三个手稿，才最终完成《观众》的创作。牛顿写作《编年史》，先后修改了15次才算满意。多年来，赫尔每天花16个小时学习法律。休谟写作《英国历史》时，每天伏案13个小时。孟德斯鸠谈到自己的创作时说："你在几个小时内就能读完的这本书，你知道它花费了我多少时间吗？我连头发都熬白了！"

历史上无数的成功者都有一部血与泪交织着的艰辛的奋斗史。现实是残酷的，也正由于其残酷，现实才精彩、美丽。只有在失败中不断锤炼，才能锻造出铁的品质。正视现实，最重要的就是要正视失败。阿里巴巴的创始人马云就是一个很好的例子。

今天的阿里巴巴已经是中国最大的互联网上市公司之一，作为阿里巴巴的创始人，马云看起来风光无限，可是我们看看他在成功之前都干了些什么？

马云曾经回忆说，他20年前刚刚大学毕业，创业之前应聘过30份工作，全部被拒绝；想当警察，和5个同学一起去面试，其他4个录取，他没有被录取。杭州第一家五星级宾馆开业的时候他想应聘服务员，排了2个多小时的队，没有被录取。24个人一起应聘杭州肯德基，有23个人被录取，他同样没有被录取。这还只是他创业之前所受的挫折，有几人能在这样的挫折之下，仍然勇往直前？

恐怕很多人遭遇过这么大的挫折之后都会消沉懈怠，一蹶不振，但马云没有，他一直保持着勤奋的优良品质，使自己不断成长、进步。

据说风景画大师威尔逊画画的时候，总是先画好一幅画的基本部分，此时，整幅画的风格并不出彩，然后，他会把画笔绑在一根长棍子的一端，接着退后几步，满怀激情地凝视自己的新作。过了一会儿，他会突然走过去挥舞几笔，为那幅普通的画添加画龙点睛的几笔，才算圆满完工。这种功夫不是谁都具备的，很少有人能用这样的功力来创作一幅画。最后那几笔，并非一朝一夕之功，而是他在长年累月的创作中磨炼出来的。

史泰龙是世界上最成功的电影演员之一，但他的成功历程相当坎坷，刚刚记事时，史泰龙就知道他的父亲是个赌徒，他的母亲是个酒鬼。他的一部分童年生活成天不是挨打就是挨骂。像周围大多数孩子一样，跌跌撞撞上到高中时，他便辍学了。接下来，街头鬼混的日子让他倍感无聊，而绅士淑女们蔑视的眼光更让他觉得惊心。

他一次次地问自己：难道自己一辈子就在别人的白眼中度过？

在一次又一次的痛苦追问后，他下定决心走一条与父母迥然不同的道路。但自己又能做些什么呢？经过长时间的思索，最后他想到了去当演员，因为这一行既不需要学历也不需要资本，对他来说，实在是条不错的出路。可他哪里又有当演员的条件呢？相貌平平，又没有天赋，再说他也没受过相关的训练啊！然而决心已下，他相信，即使吃遍世间所有的苦，他也不会放弃。

于是，他开始了自己的"演员"之路。他来到好莱坞，找明星、找导演、找制片，找一切可能使他成为演员的人恳求："给我一个机会吧，我一定会演好的！"但是，很不幸，他一次又一次地被拒绝了，但他并未气馁。

每失败一次，他就认真反省，然后再度出发，寻找新的机会……为了维持生活，他在好莱坞打工，干些粗笨的零活。一晃就是两年，他一共遭到了一千多次拒绝。面对如此沉重的打击，他不断问自己：难道真的没有希望了吗？难道赌徒酒鬼的儿子就只能做赌徒酒鬼吗？不行，我必须继续努力！

于是，他又想到了写剧本。如今的他已不是初来好莱坞的门外汉了，每一次拒绝都是一次学习和一次进步，经过两年多的耳濡目染，他大胆地动笔了。

一年后，剧本写了出来，他又拿着剧本遍访各位导演："这个剧本怎么样？让我当主演吧！"剧本还可以，至于让他这样一个无名之辈做主演，那简直就是天大的玩笑。不用说，他再次被拒之门外。

在他遭到一千三百多次拒绝后，一位曾拒绝了他二十多次的导演对他说："我不知道你能不能演好，但你的精神让我感动，我可以给你一个机会。我要把你的剧本改成电视连续剧，不

过，先拍一集，就让你当男主角，看看效果再说。如果效果不好，你从此便断了当演员这个念头吧。”

为了这一刻，他已做了三年多的准备，机会是如此宝贵，他怎能不全力以赴？三年多的恳求、三年多的磨难、三年多的潜心学习，让他将生命融入了自己的第一个角色中。

终于，幸运女神就在那时对他露出了笑脸。他的第一集电视剧创下了当时全美最高收视纪录——他成功了！

史泰龙是一个行动者，他无所畏惧，以百倍于常人的勤奋去寻找机会，他的刻苦和毅力使他最终获得了成功。一位诗人说过：通往天堂的路是由劳动和艰辛铺就的。所以，我们大可不必羡慕别人的成功，因为汗水与收获是成正比的，我们只要踏踏实实走好眼前的每一步，再勤奋一些，再刻苦一些，就能收获属于自己的人生。

正如一位哲人说的那样：“成功者的桂冠，是用荆棘编制而成的。”他们可能拥有不同的荣誉和光环，但是他们成功的背后，都有相同的过程，那就是努力、汗水、坚持、热心、耐心和精心，是在刻苦勤奋的过程中不断地提高自我、完善自我。

人生没有捷径，一步一步地走，才走得最快。

——季羡林　曾任北京大学副校长、中国著名文学家、语言学家、翻译家、散文家。

3. 每天一小步，就会走得更远

我们可以发现，但凡能创造出奇迹的人，凭借的不是一时的勇气，而是把最初的那点勇气坚持到最后。正如《荀子·劝学》中所云：“骐骥一跃，不能十步；驽马十驾，功在不舍。”坚持不懈，持之以恒，必然能一步一步到达成功的顶点。

其实，每走一步，都是下一步的连接；每一天的努力，都是第二天的起点；每一次的进步，都是下一次进步的起点。如此踏实地渐进、前行，我们就能到达更远的地方，登上更高的山峰，达成更大的目标。

世界上有两种人，一种人认定了目标就埋头苦干，执着到底；另一种人则半途而废，很难把最初的那点勇气坚持到最后。面对挫折和困难时，我们不妨把它们分割成几十步的楼梯，每前进一步，我们只需要一点点的勇气，每登上一个台阶我们就离成功又进了一点，这样奇迹就离我们不远了。“每一步都是向上的起点。”这句话看似平淡无奇，但细细咀嚼，你会发现其中蕴涵着深刻的人生道理。

伯森·汉姆说：“一口气跑完一百公里也许需要勇气，但是走一小步路是不需要太多勇气的。”把最初的勇气一小步一小步地坚持到最后，就能够走到最远。

“六岁那年，我从小村庄里走出，走向通都大邑，一走就走了九十年。我走过阳关大道，也跨过独木小桥。有时候歪打正着，有时候也正打歪着。坎坎坷坷，跌跌撞撞，撞撞碰碰，推推搡搡，云里，雾里……”这是季羡林在回忆自己的过往历程时说出的一段话，记述了过去九十多年里自己的经历和感受。

当今社会，许多取得突出成绩的人，都有着艰辛的过去，季羡林就是其中之一。但艰辛的过往没有泯灭他们对未来的崇高志向，他们用辉煌的梦想指引自己前进，用踏实、坚定的行动，将理想在点滴中变为现实。

季羡林曾不止一次地告诫年轻人：做事要脚踏实地，一步一个脚印，走过去就留下坚实的印记，切不可好高骛远，因为梦想而迷失了前进的方向。但现实生活中，很多人容易把自己看得很高，贪多求大，总想在事业起步时就能站在高起点上。这样做的结果，往往适得其反，大多数时

候难以如愿，甚至会因此急功近利、心浮气躁，难以完成自己的诉求。

在一座深山中藏着一座千年古刹，有一位高僧隐居在此。听到他的名声，人们都千里迢迢来寻找他，有的人想向大师求解人生迷津，有的人想向大师学一些武功秘籍。他们到达深山的时候，发现大师正从山谷里挑水。他挑得不多，两只木桶里的水都没有装满。

按他们的想象，大师应该能够挑很大的桶，而且挑得满满的。

他们不解地问："大师，这是什么道理？"

大师说："挑水之道并不在于挑得多，而在于挑得够用。一味贪多，适得其反。"众人越发不解。大师从他们中拉了一个人，让他重新从山谷里打了两满桶水。那人挑得非常吃力，摇摇晃晃，没走几步，就跌倒在地，水全都洒了，那人的膝盖也摔破了。

"水洒了，不是还得回头重打一桶吗？膝盖破了，走路艰难，不是比刚才挑得更少吗？"大师说。

"那么大师，请问具体挑多少，怎么估计呢？"

大师笑道："你们看这个桶。"

众人望去，桶里画了一条线。

大师说："这条线是底线，水绝对不能高于这条线，高于这条线就超过了自己的能力和需要。起初还需要画一条线，挑的次数多了，就不用看那条线了，凭感觉就知道是多是少。这条线可以提醒我们，凡事要尽力而为，也要量力而行。"

众人又问："那么底线应该定多低呢？"

大师说："一般来说，越低越好，因为低的目标容易实现，人的勇气不容易受到挫伤，相反会培养起更大的兴趣和热情，长此以往，循序渐进，自然会挑得更多、挑得更稳。"

这位高僧的故事和季羡林的人生哲学一样，暗含着一个哲理，就是"欲速则不达"。每个人都有自己的极限，只知道用高目标激励自己，却不考虑自己能否实现，失败就是注定的事。为了最大限度地实现自己的人生价值，在用目标激励自己的同时，也要考虑目标的现实性，不能好高骛远。要学会从最基础、最细微处做起，积少成多，才能逐渐实现自己的理想。

我们要做的，首先是在内心深处，肯定自己获得的每一点进步，这一自我肯定的过程是自我完善的整个过程的关键，也是由此及彼的关键，为此我们的生活会进一步得到完善。这一切都来自我们自身的不断前行，我们不断进取，那么我们身边的环境也会在不断进取之中。所以，从现在开始，只要愿意付出努力，不断忏悔自己，修正自己的错误，每天都在完善自己，相信今天一定比昨天做得更好。

在现实生活中，很多人都希望自己能够成为杰出的人物，这种愿望本身是好的，但要想真正达到这个目标，只有心高气盛远远不够，还必须从最基础的事情做起。想挑一桶满满的水，必须先从半桶、多半桶开始做起。在自己还默默无闻不被人重视的时候，不妨试着暂时转移一下物质目标、经济利益或事业目标，做好普通人、普通事，视野就会因此更广阔，也能更清晰迅速地捕捉改变命运的机会。

也许现在的我们很多事情都做得不够好，不够完善，但是只要努力，每天都进步一点，哪怕就一点点，经过日积月累的完善，我们都会有很大的进步。无论做什么事，都是由点滴的经验和努力汇集而成的。任何有所成就的人，都是通过自己的点滴积累和进步，一点点取得日后的成功的。

一口吃不成一个胖子，一天也培养不出一个大师。只有努力、勤奋，持之以恒并脚踏实地走路的人，才能逐步走上人生的坦途。捷径常常是看似简单、实则崎岖的选择。所以，还是季羡林的那句话说得好："人生没有捷径，一步一步地走，才走得最快。"真正懂得成功内涵的人，都不会放弃这种积累的过程。努力地走好每一步吧，只有这样，才能更好地向未来迈进。

如果我有优点的话，我只讲勤奋。一个人干什么事都要有一点坚韧不拔，锲而不舍，没有这个劲，我看是一事无成。

——季羡林　曾任北京大学副校长，中国著名文学家、语言学家、翻译家、散文家。

4. 耕耘不一定有收获，不耕耘注定没有收获

人的一生中，期望与现实常常会发生冲突：期望的，未必能够获得；能获得的，却未必是所期望的，有的人付出了努力却不一定获得自己想要的结果，但有一个事实是不努力是注定没有收获的。大发明家爱迪生也告诉世人：成功是百分之九十九的汗水加百分之一的灵感。这位一生都在努力工作的“发明大王”，用2000多项发明为这句话作了诠释。

《三字经》上有句话：“勤有功，戏无益。戒之哉，宜勉力。”这句话的意思是，勤奋努力，一定会获得成功，而天天玩乐、慵懒是没有益处的。所以，我们要引以为戒，勉励自己努力去辛勤耕耘，不断充实自己。生活中无论是放弃还是重新选择，都必须以辛勤努力作为基石。

切实地努力，勤奋地耕耘，是获得成功的最好捷径，当你问及每一位成功者的秘诀是什么时，他们都会有相同的一个答案：总是比别人更努力，并且千方百计地做得最好。人生中任何一种成功的获得，都始于勤并且成于勤，与其整日幻想、算计，不如扎扎实实作出成绩，相信成功会走向你。

阎若璩是清朝著名的考据学家。他从小口吃，脑子笨拙，理解力也很差。他6岁上学时，老师教过一篇课文，同学们读上几遍就能背诵，但阎若璩读了几百遍还背不下来，因此常常挨板子。

阎若璩虽然经常皮肉受苦，但是始终没有放弃努力。他相信只要自己比别人更用心，更勤奋，就一定能够赶上同学。

晚上放学回家，吃过晚饭后，他就在灯下十遍百遍地读书，一定要把当天所学的课文背下来才睡觉。

就这样，天赋较差的阎若璩不但赶上了同学，更是慢慢地超过了他们。15岁那年，阎若璩已经读了很多书。为了把读过的书彻底弄清楚，他对书中的疑难问题逐字逐句地进行考证注释，并用小字写在书的边上。凭借用心和勤奋，他慢慢地摸索出一套考据学理论，成了一位非常有名的考据学家。

阎若璩的故事告诉我们，成功没有捷径，唯有不断地勤奋付出，方能攀登至成功的峰顶。

现实生活中，我们都有梦想，都渴望成功，都想寻找一条捷径让自己平步青云。但捷径不是每个人都能找到的，只有用心做事、勤奋耕耘才是正道。

人生难有永远的依靠，靠人不如靠己。在这个竞争的社会里，不存在长期的保单，机遇留给有准备、有实力的人，用自己勤劳的双手与聪明的大脑经营事业与人生，才是最有效的捷径。

很久以前，有个叫阿耕的人，他的心愿是成为一个大富翁。阿耕觉得成为富翁的捷径便是学会炼金术，于是他把全部的时间、精力都用于研究炼金术。

几年后，他花光了自己的全部积蓄，家中变得一贫如洗，连饭都吃不上，但阿耕还痴迷于炼金术的研究。

阿耕的妻子跑回娘家那里诉苦。她父母决定帮助女婿改掉恶习，便让阿耕前来相见。岳父对阿松说：“我们已经掌握了炼金术，只是现在还缺少一样炼金的东西。”

“快告诉我，还缺少什么？”阿松急切地问。

“我们需要5公斤从香蕉叶下收集起来的白绒毛，这些白绒毛必须是你自己种植的香蕉树上的。等到收齐白绒毛后，我们就可以炼出金子来了。”

阿耕回家后，立刻在已经荒废多年的土地里种上了香蕉。为了尽快凑齐白绒毛，他除了种自己家以前就有的地外，还开垦了大量的荒地。当香蕉成熟，他小心翼翼地从每片香蕉叶下收集白绒毛，而他的妻子和儿女则抬着一串串香蕉到市场上去卖。就这样，10年过去了，阿松终于收集到5公斤白绒毛。

一天，阿耕一脸兴奋地拿着白绒毛来到岳父家里，向岳父讨要炼金术。岳父指着院中的一间房子说：“去把那边的房门打开看看吧！”

阿耕打开那扇门，他看到房子里全是黄金，妻子和儿女都站在屋中。妻子告诉他，这些黄金都是他这10年里所种的香蕉换来的。

面对着满屋金光闪闪的黄金，阿耕恍然大悟。从此以后，他更加用心、勤奋地劳作，终于成了远近闻名的大富翁。

世界上哪有炼金术，真正能够炼出金子来的是自己勤劳的双手。阿松用十年的努力，不仅收获了一屋子的黄金，他验证了“勤能补拙是良训，一分辛苦一分才”的道理。

不是所有的耕耘都会有收获，但没有耕耘注定不会有收获。我们每个人都像这个大地上的耕耘者，在春天播下希望的种子，然后顶着烈日除草、施肥，把自己的汗水融入大地，如果没有难以逃避的天灾，那么在秋天，我们就能收获饱满的麦穗，这是沉甸甸的成功的麦穗。

有句话说得好：“天道酬勤，有所耕耘才能有所收获。”人生的收获不是上天的恩赐，也不是依靠幸运得到，而是通过实实在在的努力所得。对于成功来说，环境、机遇、天赋、学识等外部因素固然重要，但更重要的是自身的勤奋与努力。一分耕耘，一分收获，投入更多的汗水，才能换来更大的收获；你付出得越多，你才越有可能成功。

凡事都要踏踏实实去做，不驰于空想，不骛于虚声，而唯以求真的态度作踏实的工夫。以此态度求学，则真理可明，以此态度做事，则功业可就。

——李大钊

在北京大学组织中国第一个马克思学说研究会，无产阶级革命家、中国共产党的主要创始人之一、著名学者。

5. 说得多，不如做得到

《论语》中记述，孔子曰：“君子欲讷于言而敏于行。先行其言而后从之。”“君子耻其言而过其行。”“君子名之必可言也，言之必可行也；君子与其言，无所苟而已矣。”意思大致是保持言与行的一致是君子言行的基本标准。然而，现实生活中能做到言行一致的人并不多见，因为这是个人修为的东西，每个人的思想不一样，经历不同，但是一个明显的道理摆在我们面前，那就是说得再多都不如有所行动，行动了才有可能成功。只说不做，停留在空想阶段，那么空想将永远是空想。

当然，“说易行难”，很多人一提到做大事，就是满脑子的想法，但是这些想法如不实践，就抓不住真正的机遇。面对前进路上的困难，失败者畏惧不前，成功者则顶着困难迈出坚毅的步伐。成功者在一开始的时候，也会觉得坚持“马上行动”这种态度很不容易，但是当他们努力行动了之后，他们最终发现这种态度已经成为他们个人价值的一部分，这种态度也会带给他们不一样的人生。

有这样一个故事：

一个穷和尚和一个富和尚都住在一个偏远的地方。

有一天，穷和尚对富和尚说："我想到南海去，你看怎么样？"

富和尚说："南海这么远，你什么也没有，凭什么能到呢？"

穷和尚回答："一个水瓶，一个饭钵就足够了。"

富和尚不屑地说："我多年来就想租船沿长江南下，现在还没做到呢，你凭一个水瓶、一个饭钵，怎么能到南海呢？"

穷和尚说："有些事光说是不行的，还需要去做。"

第二年，穷和尚从南海归来，把去南海的事告诉了富和尚，富和尚深感惭愧。

其实，成功不是因为想得多、说得多，而是因为比别人做得多、而且做得好，穷和尚告诉我们，说得再多，也比不上一个实际行动。每一个想要有所成就的人，都应该明白"行胜于言，说到不如做到"这样的道理，否则，只能一事无成。

西方谚语有云"工作中的傻子永远比睡在床上的聪明人强"，对于那些刚刚踏进社会的年轻人来说更是如此。要想取得成功，必须做得更多、更好，成功的人永远比一般人做得更好、更彻底。

虽然遇事先行动有可能存在着各种各样的风险，但是只要在做之前沉下心来思量做的利弊，那么，我们做事情成功的可能性将会大大提高。

艰苦岁月中，她从北京这个城市来到云南边疆一个叫"蚂蟥堡"的地方。她们住的房子是队里盖的马棚，只有顶，没有墙。人们用竹篱笆将马棚围了起来，放了几张床，两两相依，初到时，看书写字，就搬个小板凳放在床前。

有一天，一位室友收到了家中的来信。她看完后告诉她们，某天美国人上月球了。据说全世界都进行了实况转播，但她们没有收音机（在那个年代，收音机算是最奢侈的用品），几个月后才知道这个消息。她们该做什么呢？能做什么呢？空担着一个"知识青年"的虚名，多数人只懂得一元一次方程式，更不要说极"左"路线把很多原来能做的事也弄得做不成了。种种希望和理想，似乎像射进篱墙的阳光碎成了星星点点，聚不起来了。

她在苦闷中度过了几个月后，不再惶惑，不再抱怨，定下目标之后，她开始一步步地行动起来，她很少浪费时间，除了劳动就是钻研，时间安排得很紧。当然，不是为了上月球，也不是为了想进大学，而只是希望让科学在生活中起些作用。她不过是个苗圃工，却读完了农大的好几门课。

她苦读医书，在自己身上练会了针灸，治好过好几个病人。她动手建小气象站，自己动手做百叶箱，立风向杆，养蚂蟥，半夜起来记录温度……为了学习专业知识，她同时也学习基础知识，从一元一次方程到微积分，从A、B、C学习到阅读英文书籍，从"老初一"提高到了大学水平。

1973年，一批科技期刊恢复出版，她到邮局订了所有能订的期刊，用掉了一个月的收入。她的衣服却是补了又补，鞋子也缝了又缝。她这种对科学的执着和钻研的顽强意志，在过去和现在都是她有力的人生支持之一。专注于科学，专注于诚实的、有益的工作，使她有了更多的勇气战胜懈怠、软弱和虚荣心。

后来，她成了上海交大的研究生。

成功需要辛勤的汗水，需要坚定不移地去行动。如果只是抱怨、空想，永远改变不了自己的人生，困境仍然是困境。

要知道，"纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行"，这句古诗也许正埋藏在你的记忆深处，不过谁意识到它散发出来的光芒。说与做，言与行何者更重要，何者需要先行。这样的问题不知道你是否拥有自己的答案。

人生目标确定容易实现难，但如果不去行动。那么连实现的可能也不会有。没有行动的人只是在做白日梦，所以心动不如行动，勇于迈出行动的第一步，你成功的机会就会提高，而光想不做，那你将永远没有实现计划的可能。与其在等待中枯萎，不如在行动中绽放，多说不如多做，凡事先干起来总是有好处的。我们不要做头口上的巨人，行动上的矮子，瞻前顾后地等待，口若悬河地吹嘘，永远成不了气候。而唯有懂得知行合一，懂得躬身实践的人才能有所作为。

有些人天资颇高而成就则平凡，他们好比有大本钱而没有作出大生意，也有些人天资并不特异而成就则斐然可观，他们好比拿小本钱而做大生意。这中间的差别就在努力与不努力了。

——朱光潜　曾担任北京大学教授，中国美学家、文艺理论家、教育家、翻译家。

6. 需要做的是，脚踏实地地努力

成功是务实绽开的花朵，好高骛远，以及脱离实际地空想、妄想、幻想、瞎想，都不过是竹篮打水一场空。鲁迅先生说：“志愿愈大，希望愈高，可以致力之处就愈少，可以自解之处就愈多。”志愿和希望的实现要靠干和做。干和做就是务实，就是脚踏实地，就是要找到实现志愿和希望的用力之处。

成功的获得离不开脚踏实地的付出，人可以遐想、展望，但想了就要付诸行动。如果只遐想，而不付出努力，那就真成“瞎想”了。孔子讲过：“终日不食，终夜不寝，以思，无益，不如学。”老子说：“合抱之木，生于毫末；九层之台，起于累土。”任何一棵参天大树，都是从细小的萌芽开始生长的；任何遥远的征途，都是一步一步走完的。所以，我们要想达到预设的目标，就要一步一个脚印地往前走，从最开始的一小撮泥土筑起，才能筑起我们人生的大厦。

蒸汽机的发明者瓦特以勤奋著称，他用他的一生证明了一个道理：凡是取得伟大成就的人，并不一定是一个天赋最高、能力最强的人，但他一定是一个最勤奋、脚踏实地的人。与瓦特同时代的许多人都比他知识渊博，却没人像瓦特那样，为了把他所掌握的知识用于实践而付出了如此艰辛的劳动。

当瓦特还是个懵懂的孩子时，他对科学的浓厚兴趣就在摆弄玩具时悄悄萌芽了：父亲木匠铺里的四分仪，激发了他对光学和天文学的兴趣；体弱多病的身体，迫使他去探究生理学的奥秘；在乡村度假，又吸引他去研究植物学和历史。当瓦特沉迷于制造数学仪器时，突然接到一个制作一架风琴的任务，尽管他对音乐一窍不通，求知欲促使他开始研究音律，不久后他就成功地造出了一架风琴；同样，当格拉斯哥大学的纽卡蒙把蒸汽机模型交给瓦特修理时，瓦特立即开始学习所有关于热能、蒸气和压缩的知识，同时，他在机械学和建筑学方面也颇有造诣。

瓦特研制出压缩蒸汽机后并不满足，而是继续不断对蒸汽机进行改进。虽然距离成功遥遥无期，甚至没有朋友给他鼓劲，但是他一直不懈地努力着：为了维持生计，瓦特不得不制作出售四分仪、制作修理小提琴、笛子和其他乐器，还到处做水泥匠、挖渠道、修路等，凡是能做的活儿他都干。

最后，瓦特终于找到一个出色的合伙人——伯明翰的马修·布尔，一位精明能干、精力充沛、具有远见卓识的人。经过马修·布尔的大力推广，瓦特的压缩式蒸汽机终于转化为了生产力，在实践中得以普遍应用，提高了生产效率。瓦特和布尔用两人的努力与成功，谱写了人类历史新的一页。

瓦特的成功不是偶然，他成功的背后，是一个个努力的脚印，是脚踏实地的心血和汗水。所以，他成了不朽的人，更收获了自己的人生价值。

在我们生活的这个世界，恐怕没有人不渴望成功，渴望实现自己的梦想。但是成功没有一蹴而就的捷径，梦想的实现也不会轻而易举。我们只有通过脚踏实地的努力，才有希望摘取成功的桂冠和梦想的花环。正如一句话所说的那样：既要仰望星空，也要脚踏实地。

踏实并不等于原地踏步、停滞不前，它需要的是有韧性而不失目标，时刻在前进，哪怕每一

次只是前进了很短的、不为人所瞩目的距离。然而“突然”的成功大都来自于这些前进量微小而又不间断的“脚踏实地”。

王献之受父亲王羲之影响，从小开始练字，渴望成为父亲那样的书法家，一天，王献之问母亲郗氏：“我只要再写上三年就行了吧？”母亲摇摇头。“五年总行了吧？”母亲又摇摇头。

王献之急了，冲着母亲说：“那您说究竟要多长时间？”

“你要记住，写完院里这18缸水，你的字才会有筋有骨，有血有肉，才会站得直立得稳。”王献之一回头，原来父亲站在了他的背后。

王献之心中不服，什么都没说，一咬牙又练了5年，把一大堆写好的字给父亲看，希望听到几句表扬的话。

谁知，王羲之一张张掀过，一个劲地摇头。掀到一个“大”字，父亲现出了较满意的表情，随手在“大”字下填了一个点，然后把字稿全部退还给王献之。

王献之心中仍然不服，又将全部写好的字拿给母亲看，并说：“我是完全按照父亲的字样练的。您仔细看看，我和父亲的字还有什么不同？”

母亲果然认真地看了半天，最后指着王羲之在“大”字下加的那个点儿，叹了口气说：“吾儿磨尽三缸水，唯有一点似羲之。”

王献之听后泄气了，有气无力地说：“难啊！这样下去，啥时候才能有好结果呢？”母亲见他的骄气已经消尽了，就鼓励他说：“孩子，只要工夫深，就没有过不去的河、翻不过的山。你只要像这几年一样坚持不懈地练下去，就一定会达到目的的！”

王献之听完后深受感动，又锲而不舍地练下去。工夫不负有心人，王献之练字用尽了18大缸水，在书法上突飞猛进。

后来，王献之的字也到了力透纸背、炉火纯青的程度，他的字和王羲之的字并列，被人们称为“二王”。

可见，脚踏实地的努力是成功的基础，不论是钻研知识、学习技能还是追求成功，我们都要像大树一样，逐步累积自己吸收的养分，进而培养出扎实的能力，让迈出的每一步留下的都是绝对坚实的足印。

普希金在长诗《青铜骑士》里也写道：“只有踏实地累积实力，才能为自己赢得独立与荣耀。”拔苗助长的人，只会让仅有的一点能力过早显露，遭到别人的白眼；好高骛远的人，只不过有个看似比别人崇高的目标罢了，若不肯脚踏实地去做，最后只能与失败为伍。然而，千里之外的遥远地方，有非常迷人的景致，有富有魅力的目标，如果你只在那儿空想，而不一步一步地去走，那也只能是想想而已。

成功没有捷径，但有一个很重要的秘诀，那便是脚踏实地地累积实力。当你拥有稳扎稳打的实力后，自然会充满自信，即使前面有一道鸿沟，你也能一跃而过，走向成功的彼岸。

只有被自己感动的生命才会精彩。

——俞敏洪

毕业于北京大学英语专业，新东方学校创始人。现任新东方教育科技集团董事长兼总裁。

7. 有所追求，才能有所收获

有位哲人说：“人是否有价值，就在于他是否有追求。”纵观世间的生命，有的人一生可以说是伟大的、精彩的，有的人则一生都过得很琐碎、很平庸。其实，人的生命应该在追求和奋斗中度过，如果我们有一个伟大的理想，有一颗追求的心，我们就会把许多琐碎的时间变成一个伟大的生命。

人的一生，如果没有追求，便犹如大海上没有舵的帆船或看不到灯塔的航船，就会在暴风雨

里茫然不知所措，以致迷失方向。无论怎样奋力航行，终究无法到达彼岸，甚至船破舟沉。也有很多人一生忙碌，但最终却一事无成，这就是因为没有明确的追求，放任自己，导致人生的航船迷失了方向，因而也就难以抵达想去的地方。

所以，一个人要想走向成功，必须有自己清晰的追求和目标，这样才能有所收获，有所成就。

其实，人人都渴望成功，也都知道成功不是一件容易的事情，很多人成功的路上总是荆棘与鲜花交相辉映，我们在为理想奋斗的时候难免会遇到一点儿阻碍、挫折，但我们不能因此就放弃一颗不断追求的心，放弃原本可以很美好的人生之旅。

杰米先生是个普通的年轻人，二十几岁，有太太和小孩，收入并不多。

他们全家住在一间小公寓，夫妇两人都渴望有一套自己的新房子。他们希望有较大的活动空间、比较干净的环境、小孩有地方玩，同时也增添一份产业。

买房子的确很难，必须有钱支付分期付款的头款才行。有一天，当他签发下个月的房租支票时，突然很不耐烦，因为房租跟新房子每月的分期付款差不多。

杰米跟太太说："下个礼拜我们就去买一套新房子，你看怎样？"

"你怎么突然想到这个？"她问，"开玩笑！我们哪有能力！可能连头款都付不起！"

但是他已经下定决心："跟我们一样想买一套新房子的夫妇有几十万，其中只有一半能如愿以偿，一定是什么事情才使他们打消这个念头。我们一定要想办法买一套房子。虽然我现在远不知道怎么凑钱，可是一定要想办法。"

下个礼拜他们真的找到了一套两人都喜欢的房子，朴素大方又实用，头款是1200美元。现在的问题是如何凑够1200美元。他知道无法从银行借到这笔钱，因为这样会妨害他的信用，使他无法获得一项关于销售款项的抵押借款。

可是皇天不负有心人，他突然有了一个灵感，为什么不直接找承包商谈谈，向他私人贷款呢？他真的这么做了。

承包商起先很冷淡，由于他一再坚持，终于同意了。他同意杰米把1200美元的借款按月交还100美元，利息另外计算。

现在他要做的是，每个月凑出100美元。夫妇两个想尽力法，一个月可以省下25美元，还有75美元要另外设法筹措。

这时杰米又想到另一个点子。第二天早上他直接跟老板解释这件事，他的老板也很高兴他要买房子了。

杰米说："彼恩先生，你看，为了买房子，我每个月要多赚75元才行。我知道，当你认为我值得加薪时一定会加，可是我现在很想多赚一点钱。公司的某些事情可能在周末做更好，你能不能答应我在周末加班呢？有没有这个可能呢？"

老板对于他的诚恳和雄心非常感动，真的找出许多事情让他在周末工作10小时，他们因此欢欢喜喜地搬进新房子了。

我们生活在一个竞争十分激烈的社会，有时会被困难挡路，有时会被失败牵绊，甚至有时会被别人嘲笑。但是无论什么时候，我们都不能放弃自己的追求，我们都应该像杰米一样，为自己播下希望的种子，去追求自己和家人的梦想，把不可能变成可能。

人生要有所追求，这就像为自己漫长的人生路设定一个方向，然后坚定不移、脚踏实地朝着这个方向努力，这样才能收获自己的梦想，收获自己的人生，生活也不会显得苍白。然而，我们周围总是有很多无追求、不务实的人，他们惯于伸手、惯于依赖，在碌碌无为里浪费着大好的年华。

每个人都有追求的权利，每个人都有收获的机会。坚持方向，有所追求，就像亲手栽下一棵小树，耐心给它浇水、施肥，让它接触阳光和雨露，相信会有一天，我们会看到树的盎然和繁盛，这时我们便可欣喜而无悔了。

行动之后无悔难。

——梁漱溟　曾在北京大学任教，国学大师、著名的思想家、哲学家、教育家、社会活动家。

8. 行动之后，便可无悔

都说青春无悔，但是当青春已过，每个人的心中或多或少都会留有遗憾。后悔，本是反省的表示，说明自己在向前进步；但是为了过去的事情后悔，说明那时的自己本可以做得更好，而自己已经错过了那样的好时机。可见，后悔是一面照见自己不足的镜子，因而我们的生活应该不断地从这面镜子中反照自我，努力做到以后可以无怨无悔。

奥斯特洛夫斯基在他的名作《钢铁是怎样炼成的》里写道："人最宝贵的东西是生命，生命对每一个人来说只有一次。因此，人的一生应当这样度过：当他回首往事时，不因虚度年华而悔恨，也不因碌碌无为而羞愧；在临死的时候，他能够说，我把整个生命和全部精力都献给了人生最宝贵的事业——为人类的解放而奋斗！"为人类的解放而奋斗，也就是在为自己生命的价值而奋斗，这个时候，激情会燃放出最美的火花，人生亦可无悔。

30年前，有个年轻人毅然决定离开故乡，去外面的世界创造自己的未来。在动身的前一天，他去拜访了本族的族长，请求指点。老族长正在练字，他听了年轻人说了自己的志向后，就挥笔在纸上写了三个字：不要怕。

他抬起头来，望着年轻人说："孩子，人生的秘诀有六个字，今天我送你三个供你半生受用。"

年轻人感激地点了点头，意气风发地走了。

时光飞逝，30年后，这个年轻人如今已到中年，他经历了很多事情，带着一些成就，也背负着一些伤痕和心事踏上了回家的路。回到家乡后，他又去拜访那位族长。他到了族长家里，才知道他老人家几年前已经去世了。

他的家人取出一个密封的信封对他说："这是族长生前留给你的，他说有一天你会再来。"

这个还乡的游子这才恍然想起来，30年前他在这里听到人生的一半秘诀，带着族长的教诲走出了这个房间。那么，另一半的秘诀是什么呢？他拆开信封，里面赫然写着三个大字：不要悔。这个当初的年轻人顿时热泪盈眶。

不要怕，就是放开自己去做，拼尽最后一丝力气去打造自己的未来；有了这样的前提，那么最后无论结果如何，都无须后悔，因为你已经把自己发挥到了最佳的状态。

只要在做每件事的时候都做了自己该做的，并且乐在其中，那么只要继续保持这样的状态即可。不用再去做"如果能再来一次，我一定会做得更好"诸如此类的假设，给自己徒增烦恼。

其实，很多时候我们都会为没有做的事而后悔当初，但是，事后的后悔都是无济于事的，聪明人，懂得凡事尽力而为，不让以后的岁月为过往的人生而后悔自怨，这确为一种明智之举。

暴风雨过后，许多被海浪卷上岸的小鱼困在了沙滩的浅水洼里。虽然大海近在咫尺，它们却没有力量返回大海里了。用不了多久，这些小鱼都逃脱不了被干死的命运。

一个男人来到海边散步，他看见了浅水洼里成百上千条垂死挣扎的小鱼儿，无可奈何地摇了摇头。

这时，他突然看见在他的前面有一个小男孩，一边走，一边把浅水洼里的小鱼捡起来扔到大海里。他走得很慢，每经过一个水洼都要停下来弯腰去捡鱼。

男人忍不住走过去对孩子说："孩子，这水洼里还有几千条小鱼，你一个人是救不过来的。"

“我知道。”小男孩说。他已经满头大汗了。

“哦？那你为什么还要这样做呢？谁需要呢？谁在乎呢？”

“这条小鱼需要！”男孩指着浅水洼里的一条小鱼，把它捡起来扔回大海里：“这条需要，这条也需要！还有这一条、这一条、这一条……”小男孩一边说一边继续往前走。

小鱼在乎，小男孩也在乎，这个世界需要这样的在乎，需要为每一个行动去在乎，需要为行动之后的意义去在乎。对于小男孩来说，只要多捡一条，自己多尽一份力，就可以多救活一条小鱼，自己就会少一份遗憾。

《三国演义》中诸葛亮自从隆中对后，便受任于败军之际，奉命于危难之间；白帝城托孤，纵然阿斗难扶，依然兢兢业业日理万机；为完成先帝遗业，知其不可为而为之，六出祁山，最后星坠五丈原。

杜甫说诸葛亮：“功盖三分国，名成八阵图。江流石不转，遗恨失吞吴。”虽然遗憾是有的，但是诸葛亮恪尽职守，看天下三分按着自己的预期发展着，心中是何等畅快；尽管最后在各种因素的作用下，没能完成统一大业，但是他努力了，最后也是死得其所，可以无怨无悔了。

我们经常说“莫以成败论英雄”，意思是并非每一个人的努力都能达到最初期待的目的，我们不应该以最终的结果来讨论一个人的成败。只要他行动过、付出过、努力过，自己问心无愧，可以无悔便够了。

摔倒了赶快爬起来，不要欣赏你砸的那个坑。

——沈从文　曾在北京大学任教，现代著名作家、历史文物研究家。

9. 世上无难事，只怕有心人

有句俗话：“世上无难事，只怕有心人。”自信自尊，勇于实践和奋斗不息是一个人取得成功最宝贵的精神和品质。无限光明灿烂的前途都要经历一定的曲折，只有不畏难、不怕难，我们才能在遇到困难的时候，披荆斩棘，奋勇向前。

生活中，很多人都会抱怨遇到的困难与成功路上的艰辛，却不知道，顺利也好，挫折也好，它们不会厚此薄彼，都是对每个人素质、能力、生命质量的一次大检验。面对困难和挫折，我们要勇敢地去应对，而不是首先被自己打败，畏首畏尾，不敢前行。很多时候，无休止的自怨自艾只会浪费时间，过多的惆怅会将人的锐气埋葬，太多的泪水会将前途淹没。

邓亚萍虽然身材矮小，但她依然凭借自己的凌厉球风，叱咤世界乒坛，让许多高大的球员望而生畏。在她的身上，似乎永远有一种斗志，让所有的不可能消失遁形。她是中国乒坛的骄傲，是世界乒坛的传奇。

邓亚萍从小就有一股练球的痴迷劲头，身为乒乓球教练的父亲对此也感到十分欣慰。他给邓亚萍制订了一个系统的训练计划。在父亲的训练下，邓亚萍技艺超群，小小年纪就打败了很多成人对手。她也一直在坚持自己的理想：我一定要把球打好，一定要成为一名优秀的乒乓球运动员。

后来，为了进一步挖掘邓亚萍的潜力，父亲送女儿进省集训队。邓亚萍没有辜负爸爸的希望，在几个月的集训中，她所向披靡，和她打球，高她半个头的队员都怕她三分。单纯的邓亚萍满心喜悦地等待进省队的通知，但是半个月后她却得到了这样的通知：个子太矮，没有发展前途。

第二天，父亲带着邓亚萍来到郑州市乒乓球队。教练李风朝毅然决定收下这个除个子不高之外，其他条件都有明显优势的小姑娘。

来到市乒乓球队以后，邓亚萍开始了艰辛的训练。她从来不因为个子矮小而减少自己的训练

量和训练强度。她相信别人能做到的事情，自己也一定能做到，她坚信自己一定能做得更好。

有一次训练，身材矮小的邓亚萍拼命追赶，仍然不能按时跑完3000米。教练铁青着脸，二话没说，命令邓亚萍再跑一圈。不合格，命令再跑……邓亚萍的倔劲儿上来了，一言不发地跑着。

教练看着大口大口喘着气、脚都抬不起来的邓亚萍，心里有点儿不忍，才命令她停下来，但又不肯轻饶她，就用罚款5角的办法作为警示，并明确告诉邓亚萍，什么时候合格，什么时候来领回罚款。

邓亚萍没有气馁，她知道教练的用心良苦，也知道自己的不足，要打好球，就要有比别人更强的体力，更灵活地跑动。

在操场上，她不停地练习，不跑完、不达标誓不罢休。经过一次又一次的训练，她终于突破了自己，在规定时间内跑完了3000米。

正是这些不间断的辛勤努力，邓亚萍赢得了她的成功。她以一股拼劲去迎战困难，不认输，不言弃，这种精神也是她最宝贵的精神财富，指引着她未来的人生获取更大的成功和人们的认可。生活中很多碌碌无为的人，缺少的正是邓亚萍这种在困难面前的攀登精神。

其实，人与人之间本身并无太大的区别，真正的区别在于是否敢于向困难挑战，"要么你去驾驭生命，要么生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。"在面对困难之时，有的人向现实妥协，放弃了自己的理想和追求；有的人没有低头认输，他们不停审视自己的人生，分析自己的错误，勇于面对，从而走出困境，继续追求自己的梦想。

古老的阿拉比国坐落在大漠深处。多年的风尘肆虐，使城堡变得满目疮痍，国王对四个王子说，他打算将国都迁往据说美丽而富饶的卡伦。卡伦离这里很远很远，要翻过许多崇山峻岭，要穿过草地、沼泽，这要涉过很多的大河，但究竟有多远，没有人知道。于是，国王决定让四个儿子分头前往探路。

大王子乘车走了七天，翻过三座大山，来到一望无际的草地边，一问当地人，得知过了草地，还要过沼泽，还要过大河、雪山……便马上往回走。二王子策马穿过一片沼泽后，被那条宽阔的大河挡了回去。三王子飘过了那条大河，却被那又一片辽远的大漠吓退了。

一个月后，三个王子陆陆续续回到国王那里，将各自沿途所见报告给国王，并都再三特别强调，他们在路上问过很多人，都告诉他们去卡伦的路很远很远。又过了五天，小王子风尘仆仆地回来了，兴奋地报告父亲到卡伦只需十八天的路程。

国王满意地笑了："孩子，你说得很对，其实我早就去过卡伦。"几个王子不解地望着国王那为什么还要派他们去探路？国王一脸郑重道："我只想告诉你们四个，脚比路长。"

"脚比路长"，这是一句多么饱含哲理的话，人生中多点这样的精神，那么就没有什么事情是不可能。唐僧师徒有这样的精神，战胜八十一难终取得真经；愚公有这样的精神，他战胜了看似不可战胜的"大山"；司马迁有这样的精神，他战胜了痛苦，留下鸿篇巨制。

人生总是难以一帆风顺，孟子曾经说过："故天降大任于斯人也，必先苦其心志、劳其筋骨、饿其体肤、空乏其身，行拂乱其所为。"上帝在造人时，在赋予人类成长权利的同时，也给了人类许许多多的挫折和磨难。于是梅花的绽放，会受到风雪和严寒的折磨；小草的成长会遭到风的欺侮、雨的淋漓；枫树的成长会受到秋霜的摧残；动物的成长会受到以强凌弱的威胁和生命的不测，而人类的成长，则会有许许多多的困扰和意想不到的烦恼。

人生需要一种精神，让自己坚实地活在大地上。也许前方因为困难和挫折而一路黑暗，但你的勇敢和坚强会为你点亮一盏心灯，它不断地在向你召唤。只有敢于挑战的人才更可能成功。"世上无难事，只要肯登攀"，的确如此，很多时候只要我们肯下决心去做一件事，不怕艰难、努力登攀，那么，任何困难都能在坚持和努力之下被克服、被战胜。

我们无论做什么事，遇到失败，千万不要灰心，仍然要继续做下去。

——冯友兰　北京大学哲学系教授、著名哲学家、教育家。

10. 人贵有恒，坚持就是成功

一位哲人这样说过："成功的船只，只能航行于坚持的海洋。"很多时候，持之以恒都是我们做好事情的关键所在。大诗人李白之所以成为"诗仙"，是受了铁杆磨成针的启发，懂得了只要日复一日、年复一年的积累与坚持，就能乘风破浪；达·芬奇学画从画蛋开始，看起来相似的蛋他竟能画出一番韵味来，这不光靠天资，更重要的是恒心。

在冯友兰看来，失败不可怕，需要做的只是继续坚持。他说："我们在一生中，所想做的事不一定都能成功，而尤其是新兴的事业；那更没有把握了。所以我们无论做什么事，就算失败，也千万不要灰心，要继续做下去。"冯友兰也正是秉持着这份坚持，才收获了巨大的成功。

他5岁失去了父亲，14岁从格林伍德学校辍学开始了流浪生涯。他在农场干过杂活，干得很不开心。他当过电车售票员，也很不开心。16岁时他谎报年龄参了军，但军旅生活也不顺心。

服役期满后，他去阿拉巴马州开了个铁匠铺，但不久就倒闭了。随后他在南方铁路公司当上了机车司炉工。不料，在得知太太怀孕的同一天，他又被解雇了。接着有一天，当他在外面忙着找工作时，太太卖掉了他们所有的财产，逃回了娘家。随后经济大萧条开始了。他没有因为老是失败而放弃，而是一直非常努力。

他曾通过函授学习法律，后来因生计所迫放弃。他卖过保险，也卖过轮胎。他经营过一条渡船，还开过一家加油站。但这些都失败了。有人说，认命吧，你永远也成功不了。

有一次，他下定决心躲在弗吉尼亚州若阿诺克郊外的草丛中，谋划着一次绑架行动。他早就观察过那位小女孩的习惯，知道她会在下午两三点钟从外公的家里出来玩。同时，他又深深地痛恨着此时的自己。可是，这一天，那位小姑娘没出来玩。因此他还是没能突破一连串的失败。

后来，他成了考宾一家餐馆的主厨和洗瓶师，要不是那条新的公路刚好穿过那家餐馆，他会在那里取得一些成就。接着他就到了退休的年龄。他并不是第一个，也不会是最后一个到了晚年还无以为荣的人。成功之鸟，总是在不可企及的地方向他拍打着翅膀。

他一直安分守己——除了那次未遂的绑架，但他只是想从离家出走的太太那儿夺回自己的女儿。不过，母女俩后来真的回到了他身边。

时光飞逝，眼看一辈子都过去了，而他却一无所有。要不是有一天邮递员给他送来了他的第一份社会保险支票，他还不会意识到自己已经老了。政府很同情他。政府说，轮到你击球时你都没打中，不用再打了，该是放弃、退休的时候了。他们寄给他一张退休金支票，说他"老"了。

那时，他身上的一种东西愤怒了，觉醒了，爆发了。

他收下了那105美元的支票，并用它开创了新的事业。而今，他的事业欣欣向荣。而他，也终于在88岁高龄大获成功。这个充满毅力，到了该结束时才开始的人就是哈兰·山德士，肯德基的创始人。他用他的第一笔社会保险金创办的崭新事业正是肯德基。

山德士正是凭借着不懈的追求，才换来了成功的人生。

很多时候，成功并没有想象中的那么遥远。大戏剧家莎士比亚说："千万人的失败，都失败在做事不彻底；往往做到离成功还差一步，便终止不做了。"这样的失败，无疑很令人扼腕。其实，我们与成功只是一步之遥，这一步便是坚持不懈、锲而不舍。

第五篇

选择比努力更重要

第一章　学会舍得，才能获得

与其守成法，毋宁尚自然；与其求划一，毋宁展个性。

——蔡元培　曾任北京大学校长，著名教育家、革命家、政治家。

1. 人生就是一场权衡和取舍

人生的高度是一份知足的恬然，生命的高度，是能取能舍，当取则取，当舍则舍，善取善舍的那份安然。《圣经》中有这样一句话："人降临世界的时候，手是合拢的，似乎在说：'世界是我的。'他离开世界时手是张开的，仿佛在说：'瞧啊，我什么都没有带走。'"是的，其实人生就是一连串取舍的过程，有取就有舍，有舍才有得。

人生其实就是由无数的取舍构成的，今天选择了舍得，明天才会有得到的可能性。我们所做的就是在取舍之间作出正确的选择，不同的取舍成就的是不同的人生。很多时候，人们向往去取得，并且认为多多益善。然而，"取"的前提必定是先"舍"，只有"舍"，才能"得"。成功的人之所以成功，是因为他们知道该做什么，不该做什么；什么应该去坚持，而什么又该去舍弃。

王昭君，中国历史上一位伟大的女性，千百年来一直被后人所赞颂着。但是，王昭君的命运并非是上天注定的，而是她自己走出来的，或者更准确地说是她自己选择的。

王昭君出生在湖北省的一个山村。她自幼天生丽质，聪慧异常，琴棋书画，无所不精，"娥眉绝世不可寻，能使花羞在上林"。公元前36年，汉元帝昭示天下遍选秀女。集智慧与美貌于一体的王昭君自然成为南郡首选。虽然她和她的父亲都不愿意自己进宫，但是圣命难违，王昭君只得进京。

进京后的王昭君自恃貌美，不肯贿赂画师毛延寿，毛延寿便在她的画像上点上丧夫落泪痣，因此无缘面圣，过着大多数宫女的落寞生活。这段故事在正史中并无记载，应是后人杜撰。虽然此故事为后人杜撰，但是王昭君无缘面圣却是事实。按照王昭君的美貌和智慧，如果想得到皇上的召见应该并非难事，但是三年中，王昭君却宁愿过着孤独、冷清的生活却不肯想方设法得到皇上的召见，应是王昭君自己选择的结果。她宁愿一个人孤独终老，也不愿去和后宫的佳丽三千争宠夺爱。

如果没有后来的事情，王昭君可能就和中国历史上千千万万的宫女一样消失在历史长河中。公元前33年，呼韩邪单于向汉元帝提出了和亲的建议。汉元帝因不忍汉室公主远嫁塞外，便决定在后宫的宫女中挑选一宫女前往塞外和亲。

当这个消息传到后宫后，所有的宫女一个个躲得远远的，生怕轮到自己。因为她们不愿去遥远的塞外，不愿去一个完全陌生的地方。

在汉元帝非常为难之际，王昭君主动请命，自愿去塞外和亲。就是这一个决定改变了王昭君的一生。

王昭君不同于其他的宫女，聪慧的她知道，如果自己留在汉宫，结局就是一辈子被拘禁在这后宫里，永远没有自由。而去塞外和亲，自己就是令人尊敬的皇妃，就可以重新获得自由。在人生的重要关头，王昭君作出了塞外和亲的选择。

王昭君到塞外后，一生致力于汉朝和匈奴的和平事业，边塞的烽烟熄灭了50年。她不仅得到了

一生的幸福，还得到了汉族和匈奴老百姓的尊敬。千百年来，王昭君一直被人们歌颂着、赞扬着。

王昭君之所以能流传千古，载入史册，正是因为她在人生的重要关头作出了正确的选择。她舍弃了后宫的安逸生活，选择了塞外的未知生活。她是有所失，但是她得到的更多。

其实，人生就是一场权衡和取舍，不同的取舍造就不同的人生。美国总统林肯曾经说过："那些所谓成功了的人，就在于他懂得作出正确的选择。"如果你想有所作为，就一定要懂得有舍才有得，有失有得才是真正的人生。

生活中，我们在进行取舍的时候，一定不要过于关注眼前的利益，而要从长远考虑。暂时的"舍"未必真的是"舍"，暂时的"得"也未必就是"得"。比尔·盖茨考上了千万人梦想中的哈佛大学，但是为了充分发挥自己的能力，他选择了退学，自己创业。比尔·盖茨舍掉了无数人梦寐以求的大学生活，才成就了后来的微软与世界首富。

怀着一颗平常的心态去看待"舍"与"得"，认识到"舍"与"得"是人生的一个常态。"舍"也不必心灰意冷，"得"也不必骄傲自满。怀着平常的心去看待"舍"与"得"，并不是要你无所作为，随遇而安。当面临"舍"与"得"的选择的时候，一定要认真、全面地分析"舍"与"得"的利弊，从长远出发，从大局出发，作出正确的选择，因为不同的选择给你带来的就是不同的人生。

献身于科学研究就没有权利再像普通人那样生活，必然会失掉常人所能享受到的不少乐趣，但也会得到常人享受不到的乐趣。

——王选　曾任北京大学教授，著名科学家。

2. 有舍有得，不舍不得

"鱼，我所欲也，熊掌，亦我所欲也；二者不可得兼，舍鱼而取熊掌者也。生，我所欲也；义，亦我所欲也。二者不可得兼，舍生而取义者也。"它告诉我们：生活就是一场场选择鱼与熊掌的过程，如果你选择了鱼，就得舍掉熊掌；如果你选择了熊掌，就得舍掉鱼。

要想体味"采菊东篱下，悠然见南山"的境界，就得放下名利场的诱惑；要想领略"停车坐爱枫林晚，霜叶红于二月花"的美景，就得放下手中的工作；要想拥有"长风破浪会有时，直挂云帆济沧海"的豪情，就得放下对安逸生活的留恋；要想得到"身无彩凤双飞翼，心有灵犀一点通"的默契，你就得放下三千弱水的吸引力。

当年蔡元培先生毅然辞去国民政府教育部长的职务，担任国立北京大学校长。蔡元培先生舍掉的是高官厚禄，得到的却是中国教育界的一座丰碑。

因此，明白了有舍才有得的道理，就要勇敢地舍得。许多人不是不明白这个道理，只是对已经拥有的东西很难放下。成功人士之所以成功就在于，他们能狠下心来舍掉"鱼"来换取熊掌。

18世纪，美国的西迁运动和淘金热潮正在如火如荼地展开。两个墨西哥人沿密西西比河淘金，到了一个河口分了手，因为一个人认为阿肯色河可以掏到更多的金子，一个人认为去俄亥俄河发财的机会更大。

10年后，选择俄亥俄河的人果然发了财，在那儿他不仅找到了大量的金沙，而且建了码头，修了公路，还使他落脚的地方成了一个大集镇。因为他为这个集镇所作出的贡献，他理所当然地被大家选为镇长。

但是，当初选择进入阿肯色河的人却毫无音讯，大家猜测他可能没淘到金子重新返回墨西哥了，还有人猜测他可能已经遇难。直到50年后，一个重2~7公斤的自然金块在匹兹堡引起轰动，人们才知道他的一些情况。

当时，匹兹堡《新闻周刊》的一位记者曾对这块金子进行跟踪，他写道："这颗全美最大的金块来源于阿肯色，是一位年轻人在他屋后的鱼塘里见捡到的，从他祖父留下的日记看，这块金子是他的祖父扔进去的。"

由此人们知道，当年去阿肯色州的人同样淘到了金子，而且还淘到了如此大块的金子，并且在那里扎了根，安家落户。可是在那个疯狂追求淘金的年代，他为什么选择把金子扔到河里呢？许多人都百思不得其解，于是那位记者便亲自翻看了那篇日记。

日记是这样的："昨天，我在溪水里又发现了一块金子，比去年淘到的那块更大，进城卖掉它吗？那样就会有成百上千的人拥向这儿，我和妻子亲手用一根根圆木搭建的棚屋，挥洒汗水开垦的菜园和屋后的池塘，还有傍晚的火堆，忠诚的猎狗，美味的炖肉山雀，树木，天空，草原，大自然赠给我们的珍贵的静逸和自由都将不复存在。我宁愿看到它被扔进鱼塘时荡起的水花，也不愿眼睁睁地望着这一切从我眼前消失。"

一句经典的谚语这样写道："紧握东西的双手，你就什么也拿不了：当你想要获得更多更好的东西时，你就要先把自己手中的东西扔掉。"阿肯色州的牛仔扔掉了一定会得到的富贵生活，得到了一个恬静而幸福的人生。但是，并非每个人都能做到像那个牛仔一样舍得。那些不舍得放下的人，将什么也得不到。

梅花放下了对温暖的季节，才能得到笑傲霜雪的艳丽；大地放下了绚丽斑斓的黄昏，才会迎来旭日东升的曙光；船舶放下了安全的港湾，才能在深海中收获满船鱼虾；天空放下了阳光灿烂，才能成就美丽的七彩之桥。人生也是一样，有舍才有得，懂得放下一些东西，才能拥有一些另外的东西。

有一天，阎罗王正在审判分发小鬼们投胎的去处。阎罗王抚尺一拍："张三你到东村投胎做人。""李四你到西村做人。"只听到堂中的抚尺声此起彼落，阎罗王依序分派。等在一旁的猴子，忍不住开口抗议："阎罗王，无论张三或李四，你都让他们到人间投胎，请你发发慈悲心，也让我这只猴子，尝尝做人的滋味。"

阎罗王说："猴子啊！人的身上没有长长的毛，你全身上下毛茸茸的，怎么到人间做人呢？"

猴子说："我把身上的毛拔光，不就可以到人间去了吗？"阎罗王拗不过猴子的再三哀求，答应帮猴子拔毛。阎罗王伸手拔了一根毛，猴子痛得吱吱叫，一溜烟逃之夭夭。阎罗王叹了一口气说："连一毛也舍不得拔，怎有资格做人？"

心存取舍，则有邪见与妄行。成就大事的人之所以能成功，是因为他们明白该做什么，不该做什么。上帝是公平的，他在让你失去之前，已经想好了安慰你的方法。所以，有时候，不论我们失去了什么都不要伤心失望，因为失去的同时我们也正在获得。

其实，我们的人生就像一个杯子，想要杯子装满酒，你就得把杯子里的水全部倒掉。人生苦短，要想获得更多，就要懂得用舍弃来换取。

要知道，那些什么都不舍得的人，是不可能有什么大收获的。其最终结果是对自己生命的丢弃，让自己的一生庸庸碌碌，毫无所得。相反，懂得有所舍、有所得的人，才能拥有更广阔的人生。

放弃意味着重生。

——俞敏洪

毕业于北京大学英语专业，新东方学校创始人。现任新东方教育科技集团董事长兼总裁。

3. 失之东隅，收之桑榆

"塞翁失马，焉知非福。"意思是说，任何事情都有好与坏、福与祸，坏事可以引出好结果，好事也可以引出坏结果。对于个人来说，我们整个人生就是一个不断得而复失的过程，只有

丢失了，才能够给得到腾出位置。换一个角度看得失，我们就会豁然开朗，看淡得失。

其实，很多时候，失去并不是一件坏事，得到也不一定是件好事。人生是际遇，也是尝试，很多事都不是可以用好与坏来衡量的。

东汉刘秀即位为光武帝后，派大将冯异率军西征，镇压赤眉军。大军在回溪被赤眉军打得大败，冯异只与很少几个部下逃回营寨。逃回营寨后，他并没有因此认输，而是开始招回逃散的士兵，重整旗鼓。

决战时刻到了，冯异派壮士混入赤眉军，然后内外夹攻，终于打败了赤眉军，俘虏了好多将领。

事后，刘秀下诏慰劳冯异，说他虽然先在回溪失利了，但最后又在渑池获胜了，可以说是“失之东隅，收之桑榆”。

东隅是指东方日出处，指早晨；桑榆，西方日落处，日落时太阳余晖照在桑榆树梢上，指傍晚。后来人们常用此语比喻在某一面有所失败，但在另一面会有所成就。这也就是我们常说的“东方不亮西方亮，阴了南方有北方”，道理是相通的。

得失之心需要锤炼，能破局者，定然当有博大的胸怀，不为一城一池一时一地之得失所动，而乱了全局的分寸；唯有最后结局的胜利，才是破局者所坚定追求的目标。其实，不仅仅在古代，在现代社会中也有许多“失之东隅，收之桑榆”的故事。

巴菲特说他19岁时被哈佛商学院拒绝录取，是他一生中一次关键的经历。现在他想起来，觉得哈佛不适合他。

当时，当时他在芝加哥面试之后，被拒绝录取。

巴菲特认为，尽管被梦寐以求的学校拒绝令人沮丧，却为他打开了另一扇门，使他遇到了改变自己一生的良师益友。

在寻找其他大学的过程中，巴菲特了解到格雷厄姆和多德这两位他所钦佩的投资专家当时正在哥伦比亚大学的商学院教书，他匆忙向哥伦比亚大学寄出了一份时间上有些晚的申请。巴菲特运气很好，多德教授回复并接受了他的申请。没读成哈佛对年轻的巴菲特来说肯定是一次很大的失败，但也正是因为这次失败，他却因此遇到了影响他一生的人，并因此成为世界上最成功的投资家之一。

失去是一种痛苦，同时也是一种幸福，因为失去的同时你也在得到别的。失败只是证明你在某一方面暂时有些许缺憾而已，并不是说你的整个人生因此而失败了。有时候一次失败反而会给你的人生带来别样的风景。

其实，人生没有永远的得，也没有永远的失，得在失中，失在得里。人生的美好就在于你失去了很多，同时又得到了很多。一件事情终止处恰是另一件事情的开始，人生就在这样开始——结束——开始中延续下去。

国王有七个女儿，这七位美丽的公主是国王的骄傲。她们那一头乌黑亮丽的长发远近皆知。所以国王送给她们每人10个漂亮的发夹。

有一天早上，大公主醒来，一如往常地用发夹整理她的秀发，却发现少了一个发夹，于是她偷偷地到了二公主的房里拿走了一个发夹。二公主发现少了一个发夹，便到三公主房里拿走一个发夹；三公主发现少了一个发夹，也偷偷地拿走四公主的一个发夹；四公主如法炮制拿走了五公主的发夹；五公主一样拿走六公主的发夹；六公主只好拿走七公主的发夹。于是，七公主的发夹只剩下9个。

隔天，邻国英俊的王子忽然来到皇宫，他对国王说：“昨天我养的百灵鸟叼回了一个发夹，我想这一定是属于公主们的，而这也真是一种奇妙的缘分，不晓得是哪位公主掉了发夹呢？”

公主们听到了这件事，都在心里想说：“是我掉的，是我掉的。”可是她们头上明明完整地戴着一百个发夹，所以都懊恼得很，却说不出。只有七公主走出来说：“我掉了一个发夹。”话才说完，一头漂亮的长发因为少了一个发夹，全部披散了下来，王子不由得看呆了。故事的结

局，当然是王子与公主从此一起过着幸福快乐的日子。

不是每一次失败带来的都是不幸与痛苦，10个发夹，就像是七个公主完美圆满的人生，七公主少了一个发夹，因此大家都以为她的人生是失败的；但正因为有了这份失败，未来才有了无限的转机，无限的可能性，从这个角度看，这是一件非常值得高兴的事。

英国的伟大诗人弥尔顿，最杰出的诗作是在双眼失明之后完成的；德国的伟大音乐家贝多芬，最杰出的乐章是在他的听力丧失以后创作的；德国最著名的作家之一歌德，他的成名作《少年维特之烦恼》是在两次失恋之后写成的。

任何人的人生都不可能一帆风顺，万里无云。每个人都会遇到失败和挫折，关键是如何应对这些失败和挫折。如果一味地悲伤或怨天尤人，只能让我们的心情更加郁闷，而不能解决任何问题。当遇到挫折和失败时，我们应该以一种平和的心态来看它，我们要积极地在别的地方重新努力，重新寻找机会。只要你不放弃自己，你一定会发现上天已经为我们开启了另一扇更明亮的窗。

人一生中可以完成的事情是有限的，只有专注才能让自己变得优秀。所以说“有所不为，才能有所为”。

——李彦宏　毕业于北京大学信息管理专业，百度公司创始人，董事长兼首席执行官。

4. 有所为，有所不为

孟子说：“人有不为也，而后可以有为。”意思是告诫我们：人要审时度势，决定取舍，选择重要的事情去做，而不做或暂时不做某些事情。每个人的精力都是有限的，只有放弃一些事情不做，才能在别的一些事情上作出成绩。任何成功的获得都不可能简简单单、一蹴而就，所以，一个人要想作出一定的成就，就要做到有所为，有所不为。

的确，只有做自己最擅长的事，自己才能成功。如果你总是拿着自己的缺点和别人的优点比，你永远都是失败者，你只有拿着自己最擅长的事和别人比才有胜算的可能。但是要做自己擅长的事情，就必须要舍掉那些自己不擅长的事情。我们不是超人，只有一心一意地从事自己最擅长的事情，才能把那件事情做好、做精。

李安是中国著名的导演，2006年他凭借电影《断背山》荣获第78届奥斯卡金像奖最佳导演奖。李安之所以能在电影界取得高的成就，最主要的原因是因为他对于电影行业的执着。

李安自小就对电影感兴趣，高一时李安插班，父亲拿了一张测兴趣的表让他填，和我们的文理分科类似，上面几百个科目，李安没一个喜欢的。父亲问：“你喜欢做什么？”李安说：“我想做电影导演。”所有人都笑，没人以为这是可能的事。

大学填报志愿的时候，他填的是戏剧学院，可是两年他都落榜了。但是，他仍然不放弃，他就是想念戏剧。在第三年的时候，他终于考上了台湾大学艺术学院。大学毕业后，他又去美国留学接着读戏剧专业。

硕士毕业后，李安却没能找到一份跟电影有关的工作。为此他在家整整待了6年，这6年里他每天在家里大量阅读、大量看片、埋头写剧本。因为他没有工作，所有的支出都靠他的妻子一个人，家里的经济情况非常糟糕。他的二儿子出生的时候，他的卡里只有43美元。为了帮助妻子分担，他在家做菜、做饭、带孩子，变成了一个家庭主男。

日后回忆起这段难熬的生活，李安至今仍然十分痛苦：“我想我如果有日本丈夫的气节的话，早该切腹自杀了。”

物质贫乏、精神痛苦，别的同学都无法忍受这样的日子，纷纷转了行。可是他没有，记者曾经问他，难道从来就没想过改行吗？他说：“不能，改变不了，改变不了可能是心理上不愿意

改。因为我知道，我做电影是很有天分的，我自己晓得，不做电影什么东西也不是。所以如果我要选择的话，我当然是做电影，如果我不去做电影，真的是改行，那样我一辈子都会后悔。其实就那么简单，我就耗耗耗，等等等。”

就这样，李安在拍第一部电影之前，在家整整待了6年。6年的等待与煎熬换来了他的一鸣惊人。他的第一部电影《推手》获了优秀剧作奖，台湾金马奖八个奖项的提名，亚太影展最佳影片奖。

从此之后，李安就再也没有停止过拍摄电影，终于成为一名世界著名的导演。

有所不为，才能有所为。李安在家赋闲多年，在经济方面毫无作为。但是他的不为，却是为了自己的电影梦，多年的时间，他阅读了大量的书籍、看了大量的电影。李安和我们每个人的精力是一样的，他也没有分身术。如果在这漫长的6年里，他选择了挣钱养家糊口，那就不会有现在的李安了。两者只能选其一，他为了在电影上有所作为，不得不舍掉那些可以挣钱的工作，不得不舍掉他的自尊心，在家做一个家庭主男。

“三百六十行，行行出状元。”如今的社会，职业恐怕不只三百六十行。即使世界上有这么多的职业，但是对我们个人来说，我们只能从事一项。人的精力是有限的，我们只能在众多的行业中，选择一项“为之”，而其他的“不为”，只有这样我们才能在为的那一项里取得成功。有所不为，为的是有所为。

有所为，有所不为，也要求我们要清楚自己在哪些领域可以有所为，知道自己的目标和长处，只有对自己有了清晰的了解，才能作出下一步的决定。而且，我们必须要果断作出决定，放弃那些自己不擅长的、不喜欢的工作与生活，坚持目标，不达目的，誓不罢休。

没有什么人可以随随便便成功，也没有什么事情可以简简单单就能做成。想要在一个专业领域里取得被别人认可的成绩，需要不懈努力和长久坚持。有所为就得有所不为，有所不为是为了有所为。为或者不为，都必须由你自己来决定，只要无愧于自己的心、无愧于自己的梦想就可以了。

幸福和快乐是一种相对的感受。如果为失去一件事物而懊悔苦恼，那么失去的就不仅是那件事物，还有心情、时间和健康。

——徐光宪　现任北京大学化学系教授、博士生导师，著名物理化学家、无机化学家、教育家。

5. 放弃会让我们拥有更多的美好

当你紧握双手，里面什么也没有，当你打开双手，世界就在你手中。人生一世，紧握拳头而来，平摊双手而去，有多少东西永远也不可能属于你，生活中鱼和熊掌都能兼得的时候很少。紧握双手，肯定是什么也没有，打开双手，至少还有希望，每一次放弃是为了下一次得到更多的回报。

放弃是一种智慧，只有学会放弃，才能使自己更宽容、更睿智。有所放弃，才能有所追求。什么也不愿放弃的人，反而会失去最珍贵的东西。范蠡放弃了高官厚禄换来了一生的逍遥；冯骥才放弃了绘画换来了一个伟大的作家。没有果断的放弃，就没有辉煌的选择。

做人有时候要学着放弃。放弃不是退缩，也不意味着失败。其实，放弃是另一种形式的选择，白云放弃蓝天，化作雨水洒落大地是为了哺育生灵；落叶放弃大树，融入泥土是为了滋养万物。放弃是为了获得，不懂得放弃的人生，就无法达到生命的制高点，放弃有时也是一种重生。

这是关于一个登山者的故事：

他参加一支登山队去登山。为了第一个到达目的地，独享第一的荣耀，他趁着其他人睡觉时，独自去登山。

山高夜沉，漆黑一片，伸手不见五指，显然，在晚上登山是愚蠢的决定。但他凭借着技术和勇气，还是继续攀登着。

就在他快要到达峰顶时，脚下一滑，疾速地往下跌去。在那极度恐怖的瞬间，他生命中所有美好和痛苦的记忆片段一起涌入他的脑海。

他正想着离死亡还有多近的时候，感觉到系在腰间的绳索一下紧紧地拉住了他。他的身体被悬吊在半空中。

黑夜里，只有一根绳索维系着他。沉寂中，他大声惊呼："救命啊，上帝！"

突然之间，一个低沉的声音从天籁传来："割断你系腰的绳子。"

"什么？"风呼呼地吹着，他有些听不清楚。

那个声音再一次响起："割断你系腰的绳子。"

可是四周漆黑不见五指，他看不到自己所处的环境。他决定握紧手中那唯一的希望，紧紧抓住绳索不放手。

第二天，其他的登山队员找到了他时，他已经被冻死了，双手紧紧地握着绳索。可是，他离一块平地仅仅只有十英尺！

如果这个登山者割断绳索跳下去，或许可以到达一个相对安全的地方，可以生一堆火，等待救援人员的到来，也就能得救了。你对自己的绳索有多少依赖呢？如果换了是你，你会有勇气把它放开吗？有时候，放弃也是一种重生，懂得适时地放弃，会让我们拥有更多的美好。

"鸟在森林筑巢，所栖不过一枝。"放弃是一种超脱，是一种气度。面对成功与喜悦，需要学会放弃；面对困难与挫折，也需要学会放弃；面对物欲与名利，更需要学会放弃。只有放弃了脆弱、负重、虚荣、奢望，才能够风和日丽，海阔天空。

日本钟表企业精工社成立于1881年，是世界闻名的钟表企业。它生产的石英表、"精工·拉萨尔"金表远销世界各地，其手表的销售量长期位于世界第一的位置。它能取得这样的成功，全取决于其第三任总经理服部正次的放弃战略。

1945年，服部正次就任精工社第三任总经理。当时的日本还处在战争破坏后的满目疮痍中，精工社征程未洗。而这时，有"钟表王国"之称的瑞士，由于没有受到战争的破坏，其手表一下子占据了钟表行业的主要市场。精工社面临着巨大的生存危机。服部正次并不为困难所吓倒，他沉着冷静，制定了"不着急，不停步"的战略，着重从质量上下手，开始了赶超钟表王国的步伐。

十多年过去了，服部正次带领的精工社取得了长足的进展，但仍然无法与瑞士表分庭抗礼。整个20世纪60年代，瑞士年产各类钟表一亿只左右，行销世界150多个国家和地区，世界市场的占有额也达到了50%～80%。有"表中之王"美誉的劳力士、浪琴、欧米茄和天俊等瑞士名贵手表，依然是各国达官贵人、富商巨贾等人财富地位的象征。无论精工社在质量上怎样下工夫，都无法赶上瑞士表的质量标准。

是继续寻求质量上的突破，还是另走他途？服部正次思量着。他看到，要想在质量上超过有深厚制表传统的瑞士，那简直是不可能的。服部正次认为精工社该换个活法了，他要带领精工社另走新路。

经过慎重的思考，服部正次决定放弃在机械表制造上和瑞士表的较劲，转而在新产品的开发上做文章。经过几年的努力，服部正次带领他的科研人员成功地研制出了一种新产品——石英电子表。

与机械表相比，石英表的最大优势就是走时准确。表中之王的劳力士月误差在100秒左右，而石英表的误差却不超过15秒。

1970年，石英电子表开始投放市场，立即引起了钟表界和整个世界的轰动。到70年代后期，精工社的手表销售量就跃居到了世界首位。在电子表市场牢牢站稳了脚跟后，1980年，精工社收购了瑞士以制作高级钟表著称的"珍妮·拉萨尔"公司，转而向机械表王国发起了进攻。不久，

以钻石、黄金为主要材料的高级“精工·拉萨尔”表开始投放市场，马上得到了消费者的认可，成为人们心中高质量高品质的象征。

其实，我们每个人都有自己的执着，或许是信念，或许是一份感情，合理的执着可以成为我们生活的原动力，可是有时候过分的执着却会变成一份盲目的坚持。因此，执着追求和果敢放弃是走向成功的双翼。不执着容易半途而废；不放弃，便容易一条道走到黑。作出正确的判断，选择属于你的正确方向，才能让你一步步踏上成功之道。

放弃是一种升华，是一种境界。倘若蝌蚪总是炫耀自己的尾巴而舍不得放弃，那它将始终长不成自由跳跃的青蛙。因而，我们要在人生旅程上时刻保持一颗简单平和的心，就应该学会放弃。放弃失落带来的痛楚，放弃屈辱留下的仇恨，放弃没完没了的解释，放弃烦恼，摆脱纠缠。只有果断舍弃自己不特别需要、对人生益处不大的东西，才能使整个身心沉浸到轻松、宁静中去，在静心中拥有一份成熟，使自己活得更加充实、坦然和轻松，活得更容易。

假使做事要面面俱到，那就什么事都不能做了。

——鲁迅　曾任北京大学讲师，著名文学家、思想家、评论家、革命家。

6. 患得患失，难得生命的圆满

古希腊伊索说：“许多人想得到更多的东西，结果却把原来所拥有的也丢失了。”的确，人生的沮丧很多都是因为得不到的东西，我们每天都在奔波劳碌，每天都在幻想填平心里的欲望，但是那些欲望却像是反方向的沟壑，你越是想填平，它就向下凹得越深。

有句话说得好：“不要说你得到的太少，不要说你失去的太多，多的还会化成少，少的还会化成多。”欲求在此时就成了大负担。然而，许多人仍看不透这其中的本质，仍然在得与失的计较里烦恼不堪。

人生是一场舍得的过程，但是作出了舍与得的决定只是第一步。我们能否坚持自己所作出的决定，是否能舍掉应该舍掉的，是否能获得我们想要获得的，关键是要看我们的行动。如果我们在行动的时候患得患失，那么即使我们作出了正确的决定，也不会取得好的结果。要知道，患得患失的人，会被自己紧紧束缚，不能后退，也无法前行，这样的人生是可悲的。

经过痛苦的挣扎作出舍与得的决定后，就要坚持自己的决定。不管路途多坎坷，过程多曲折，你都要坚持下去。如果你在向目标迈进的过程中，因为艰难而患得患失，轻易更改自己的决定和目标，你将永远都不可能获得成功。成功本来就是一件非常艰难的事情，不仅仅需要正确的目标，更需要毅力和勇气。

刘伟，无臂钢琴师，中国达人秀第一季总冠军，2012年感动中国人物。

第一次梦想的破灭：

刘伟出生于1987年，上小学的时候，正是中国足球职业化的肇始，成为职业球员是他的第一个理想。这个理想的起步看上去十分漂亮。上小学三年级的时候，10岁的他已经是绿茵俱乐部二线队的队长，司职中场。

一切美好都在10岁的一天终止，他已无法完整地回忆那天到底发生了什么。他只是听别人说的：刘伟家附近有一个简陋的配电室，墙是用土砌的，很矮，一翻就能进去，里面的电线裸露在外。

3个孩子玩捉迷藏，刘伟往墙上爬的时候，触到了高压线。当他醒来的时候，他已经躺在了医院的病床上。脱离生命危险之后，10岁的他被告知永远失去了双臂。

在医院做康复的那段时间，他遇到了一位同样失去双手的病人。“他能自己吃饭、刷牙、写

字，而且事业上也非常成功，他教了我很多。”这个人叫刘京生，北京市残联副主席。失去双手半年后，他就学会了用脚刷牙、吃饭、写字。

治疗康复时间是漫长的。两年的时间里，他没有再进学校。在用了一个暑假的时间补习后，他又回到原来的班里。到了期末考试，他仍然是全班前三名。“从那个时候起，我开始努力学习了。任何事情我只要想学，都能学得很快，做得比别人好。”没有双臂的刘伟开始面对别人的议论。

第二次梦想的破灭：

没有了双臂，足球的梦想破灭。他开始了第二个梦想之旅。他在12岁时开始学游泳，进入了北京市残疾人游泳队。仅仅两年之后，他就在全国残疾人游泳锦标赛上获得了两金一银。这已是2002年的事情了，北京已经获得了举办奥运会的资格。刘伟对母亲许下承诺：在2008年的残奥会上拿一枚金牌回来。

命运似乎对刘伟特别残酷，就在他为奥运会努力做准备时，高强度的体能消耗导致了免疫力的下降，患上了过敏性紫癜。医生告诉过他母亲，高压电对于刘伟身体细胞有过严重的伤害，不排除以后患上红斑狼疮或白血病的可能，他必须放弃训练，否则将危及生命。“只能放弃，不能为了比赛，命都不要了吧？”

涅槃后的重生：

上天对刘伟如此残酷，但是刘伟并没有因此而放弃对生活的希望。足球和游泳之梦都被无情的摧毁以后，他有自己的第三个梦想——音乐。为了音乐，他放弃了上大学。家人起初也是反对的，但是这一切都不能阻挡他追求音乐的脚步。

他首先想到的是去一家私立音乐学院学习音乐，校长给他们的回应是：刘伟进我们学校学音乐只能是影响校容。刘伟对校长的回应是：谢谢你这么歧视我，我会让你看看我是怎么做的。

用脚弹琴是艰难的，这需要勇气和想象力，许多人用手弹都需要很多年才有起色，何况是脚。刘伟每天练琴时间超过7小时。“我是三点一线的生活：练琴、学音乐、回家。我家在五道口，练琴的地方在沙河，学音乐的地方在四中，那时真是精神和体力的双重考验。”

学了3年钢琴的他，便达到了用手弹钢琴的7级专业水平。

23岁他登上了维也纳金色大厅舞台，让世界见证了中国男孩的奇迹。此外，22岁的他挑战吉尼斯世界纪录，一分钟打出了231个字母，成为世界上用脚打字最快的人。

这就是刘伟的人生经历，当他失去他的翅膀时，当他的足球梦想破灭时，他并没有任何抱怨，他立即确定了他新的梦想——游泳。他确定了目标，就一心朝着奥运冠军的路出发，他从来没想过自己没有手臂怎么游，他从来没想过全国冠军、奥运冠军是一件多么难的事情。他想的唯一的事就是如何训练，如何最快地达到自己的目标。

当上天残酷地摧毁他的第二个梦想之后，他为自己定了一个更高难度的目标：钢琴。身体健全的人都未必能弹好钢琴，可是他却要弹钢琴。当他决定了以后，他就没再退缩过，即使父母反对，即使专业人士嘲笑他。他只想着一件事，如何用脚弹好钢琴。他没有时间想他的目标是可能还是不可能，因为他说：“我的人生中只有两条路，要么赶紧死，要么精彩地活着。”

人生只有短短的几十年，如果我们每做一件事情都瞻前顾后、患得患失，那我们什么也得不到。如果刘伟在游泳之前、弹钢琴之前都仔细地思考一下做这件事情有多大的困难，成功的概率有多大，那现在的刘伟恐怕只是一个抱怨命运不公的残疾人而已。一个残疾人，在经历过那么多身体和精神上的打击之后，仍然能那么果断地舍弃不适合自己的东西，仍然能那么果断地坚持为自己的梦想而努力。那我们还有什么可考虑，还有什么可顾虑。

如果已经作出了决定，那就勇敢地朝着自己的目标努力。胆量决定成败，坚持成就人生。这个世界上，没有一种成功是一蹴而就的。

漫长的人生路上，要想取得成功，就必然要经历无数次的失败和挫折，经历无数次的磨难与考验。我们没有时间去患得患失，瞻前顾后，我们唯一能做的就是想方设法克服这些苦难，经历这些考验。只要坚持下去，我们终会听见梦想开花的声音，我们的生活也会绽放出耀眼的光彩。

第二章　适合自己的就是最好的

我要成为宇宙的孩子、世纪的孩子，挥霍我自己的青春，然后放弃爱情的王位，去做铁石心肠的船长。

——海子　1983年毕业于北京大学，著名诗人。

1. 不同的选择造就不一样的结果

比尔·盖茨在谈到他的成功经验时说：“我的成功在于我的选择。如果说有什么秘密的话，那么还是两个字：选择。”其实人的一生就是一个选择的过程，只有自己的出身不能选择。其他的一切命运都是自己选择的结果。

选择，简单点来说，就是给自己定位，为自己寻找努力的目标和方向。上天给了我们千万条路，但是我们同一时间只能选择一条路来走。如果我们选择了走一条轻松的路，就不要想着功成名就；如果我们选择像雄鹰一样在高空飞翔，就不要羡慕安逸的生活；如果我们选择了去看沙漠的壮观，就不要留恋大海的清凉。

上天对于每个人都是公平的，都给予了每个人选择的机会。面对着同样的十字路，不同的人选择了不同的方向，也必将到达不同的终点。

一位著名的音乐家，在经过一个银行门口时，看见一个黑人在拉琴，便走过去同他打起了招呼，聊起了天。他朋友非常诧异地问：“你认识这个人吗？”

这个音乐家告诉他，他曾经和这位黑人琴手一起拉过琴。他的朋友更诧异了，于是这位音乐家就讲起了他和这位黑人朋友的故事。

这位音乐家刚到美国的时候，由于生活清贫，为了维持生活和学习，决定在街头拉小提琴赚钱。在街头拉琴要想赚钱也是件不容易的事情，因为在街头拉琴的人太多了，只有那些繁华的地段，才有可能赚到钱。

这位音乐家在拉琴的时候，遇到了一位黑人琴手，两人便一起拉琴。后来两人找到了一个非常繁华的地段：一家银行的门前。那里的人流量非常大，所以他和这位黑人朋友每天都有不错的收入。

过了一段时间之后，他发现自己赚的钱已经够缴音乐学院的学费了，于是他毅然选择了去音乐学院继续学习。从此他和这位黑人朋友就分开了。

这位音乐家进入音乐学院以后，刻苦学习，把所有的时间和精力都花在了提高琴艺上。因为上学，所以他没有太多的时间去赚钱，因此在他上学的这一段时间，他的生活非常艰难。但是即使这样，他也没有选择重新回到街头拉琴。

现在距离当时已经10年了，现在的他已经成为一名世界级的音乐家，而现在他的黑人朋友仍然在这黄金地段拉琴。他的黑人朋友发现他以后，特别高兴地问：“好多年没见你了，你现在在哪里拉琴呢？”他告诉了这位黑人朋友一个著名的音乐厅的名字，黑人朋友接着问道：“那家音乐厅的地段怎么样呀，在那拉琴赚钱吗？”音乐家的朋友想告诉这位黑人朋友，他现在已经是世界级的音乐家了，是在音乐厅办音乐会，而不是在门口拉琴。但是，这位音乐家制止了他的朋友，笑着对黑人说：“还好，生意还不错。”

10年前，两人的生活是一样的。但是10年后，一个人成了世界级音乐家，生活发生了天翻地覆的变化；另一个人却依然过着街头拉琴的生活。而两人不同的生活则是因为两人在10年前作出了不同的选择。一位选择用赚来的钱来改变自己的命运，而另一位选择了继续过安稳的生活。

每个人一生中不管是学习、生活、工作还是感情，都会遇到许许多多的十字路口。一个个的十字路口，就决定了人一生的命运。有的人选择了随大流，跟着大家走；有的人选择了跟随着自己的心走，走上了一条人烟稀少的道路。走人多的那条路，走起来肯定不会太难，因为前方有人为你开路；走起来也不会太过寂寞，因为有很多人陪着你一起走；但是走上这条路你也很难作出成就，因为在你前方的人很多，和你同时走的人也很多。走人烟稀少的那条路，走起来应该会很难，因为你需要自己披荆斩棘地开路；走起来应该会非常寂寞，因为你几乎找不到同路的人；但是，经过身体和心理的双重考验，你迎来的却是独属于你的光荣与成就，因为这条路只有你走而且走出来了。

选择不同的路，可以造就不同的人生。而同一条路，选择不同的人生态度，也可以造就不同的人生。面对同样的苦难，有人选择坚强面对，有人选择怨天尤人；面对同样的困难，有人选择迎难而上，有人选择轻言放弃；面对同样的工作，有人选择尽职尽责，有人选择敷衍对待。选择积极、乐观、勇敢的生活态度，人生也会变得丰富多彩；选择消极、悲观、懦弱的生活态度，人生只会是一片黑暗。

选择看起来只是一念之差，似乎无足轻重，然而选择后的结果却是沉重的。因为在一念之间，就可以化生出“生与死”“善与恶”“爱与恨”。因此，我们要慎重对待生活中的每一个选择，好好地把握每一次选择。不同的选择决定不同的人生，不同的人生决定不同的命运，最终的选择权就在我们自己手中掌握。

没有知识上的门户开放，就不可能有真正的心灵扩展，而没有真正的心灵扩展，也就不可能有进步。

——辜鸿铭　曾在北京大学任教，学者、翻译家。

2. 择其善者而从之

孔子曰：“三人行，必有我师，择其善者而从之，其不善者而改之。”孔子告诉我们应该虚心地向别人学习，但是在学习的时候要注意选择和甄别，选择那些有利于我们的，摒弃那些有害于我们的。

世界上没有十全十美的人，也没有无所不知无所不晓的超人，再优秀的人也有自己不懂的知识。真正的智者从来都是虚心向任何人请教，因为他们懂得只有不断虚心地向别人学习，才能使自己的能力不断进步，才能使自己的知识更加丰富，才能使自己受到别人的尊敬。

傲慢的人之所以得不到长远的发展和大家的尊敬，就是因为他们放弃了学习的机会。

学习并非不加思考地模仿，学习需要甄别与选择。蔡元培先生在北大当校长期间，为学校聘请了一批新文化运动的健将，例如鲁迅、胡适、刘半农等人。但同时，他还聘请了一批反对新文化运动的人，例如辜鸿铭、刘师培等人。两拨人在学术上针锋相对，甚至有剑拔弩张之势。面对着如此多的名家名师，北大的学子们择其善之而学之，学习鲁迅等人的文学改革，学习辜鸿铭和刘师培深厚的国学功底。在这种兼容并包的氛围中，北大培育出了一批又批的国之栋梁。

澳大利亚有兄弟两人，守着一间很小的杂货店。因为父母的突然离世，他们兄弟两人只好学着经营这家杂货店。但是两人没经营多久，杂货店就面临着倒闭的风险。一方面是因为杂货店本身就小，没有多少利润可言。另一方面是因为兄弟两人此前从未管理过杂货店，没有什么经验。

面临着即将倒闭的杂货店，兄弟两人决定要把杂货店的生意做好做大。但是应该如何做好做大呢？兄弟两人一致认为应该向别人学习。于是他们开始一家一家地观察镇上的杂货店。经过他们的观察，他们发现生意最好的是一家叫“消费商店”的小超市。

他们观察了好久，思考了好久，终于知道了这家商店生意兴隆的秘诀。原来，这家商店的门前贴着一张醒目的告示，告示上的内容是：“凡来本店购物的顾客，请保存发票，年底可以凭发票额的3%免费购物。”原来大家都是冲着这3%的返利而来的。

他们发现这个秘密后，非常高兴，以为自己找到了做生意的法宝。于是回到自己的店里以后，写了一张一模一样的告示。告示是一模一样的，到年底的效果却不一样。到年底的时候，顾客都拿着发票过来要求返利。

但是，因为他们的杂货店本来就小，出售的商品大多是薄利多销的产品。这样返利以后，他们发现他们不仅没有赚钱，反而赔钱了。

经过这一次挫折以后，兄弟两人终于明白了。别人的优点不一定适合自己，学习的时候一定要学习精髓而不是学习表面的东西。兄弟两人根据自己店小、薄利多销的特点，制定了最低价策略，承诺如果发现价格比自己家便宜的商品则免费赠送。虽然没有3%的返利，但是最低价仍然吸引了很多顾客。

除此之外，两人又设置了许多符合自身店铺的措施，使得杂货店的生意越做越好，越做越大。

所有的成功人士都非常擅长借鉴和学习别人的优点。而学习别人优点的前提是要善于发现别人的优点和长处。

世界上从来不缺少美，而缺少发现美的眼睛。同理，世界上的人和事从不缺少优点，缺少的只是发现他们的眼睛。只要我们细心观察，即使看起来再不起眼的人也会有他的闪光之处，或许他善良，或许他胸怀宽广，或许他有着常人所没有的执着。

生活处处充满学问，人人都有优点。只有不断学习，才能使我们的知识更全面、胸怀更宽广。我们要善于取人之长，补己之短，不懂、不会要不耻下问，切忌不懂装懂，掩耳盗铃，自欺欺人。闭门造车只会使我们变成井底之蛙，使我们逐渐落后于其他人。

学习时一定要学习他人的精华和实质，而不是照葫芦画瓢，照葫芦画瓢只能落得东施效颦和邯郸学步的结果。学习的时候，必须要有持之以恒的精神。向他人学习，必须从不自满开始，无论取得多好的成绩，也不能停顿。学贵在用，向他人学习归根结底是为了提高自己。学习他人的经验，学习他人的教训，学习他人的态度，学习他人的方法，学习他人一切可以借鉴的东西。向成功者学习，向失败者学习，向名人学习，向普通人学习，向一切可以学习到知识的人学习。向他人学习不分时间和地点，在学校需要学习，在单位更需要学习。

“活到老，学到老；走到哪，学到哪。”人的一生就是不断学习的一生，我们要善于学习别人的优势，借鉴别人的优点和经验，改正自己的缺点，使自己不断进步，不断成长。

> 我很赞赏北大博士生的一句话：“‘在大学、研究生期间，不要致力于满口袋，而要致力于满脑袋。’满脑袋的人最终也会满口袋，我是相信这点的。”
>
> ——王选　曾任北京大学教授，著名科学家。

3. 正确的选择胜于盲目的努力

人生是一个不断选择的过程，作出了正确的选择，就等于有了灯塔的指引。而作出了错误的选择，可能要花费数倍的努力。作出正确的选择，就可以减少许多不必要的时间和精力，而作出

错误的选择就要走许多冤枉路。作出正确的选择，可以最大限度地发挥自己的能力和价值。而作出错误的选择，即使费再大的力气也不可能得到自己想要的。

春秋战国的时候，有一个人赶着马车往北走。

魏国的季梁就问他："要去哪里？"

车夫说："要去楚国。"

因为楚国是在南方，所以季梁就问他说："既然你要到楚国，为什么要往北走呢？"

车夫说："因为我的马车好。"

季梁说："即使你的马车再好，但这不是去楚国的路啊！"

车夫又说："我的路费也很多。"

季梁回答："即使你的路费再多，但这不是去楚国的路啊！"

车夫又说："我的车技也很好。"

季梁告诉他："这几个条件越好，那么离楚国就越远了。"

这就是南辕北辙的故事，如果方向都选错了，又如何能到达终点呢？在大海上都有灯塔，因为如果没有灯塔的指引，轮船就失去了方向。我们的人生其实就像在大海上航行，有了灯塔的指引，我们就能以最快的速度到达终点。如果没有灯塔的指引，我们可能要在海上漂流很久才能到达目的地，也有可能在海上迷失了方向，永远无法到达目的地。

生活中很多人没有成功并不是努力不够，而是作出了错误的选择。

象、狮子、骆驼决定一起进沙漠寻找其生存的空间。在进入沙漠前，天使告诉它们说，进入沙漠后，只要一直向北走，就能找到水和食物。进入沙漠以后，它们却发现沙漠比它们想象的大多了，也复杂多了。最为要命的是，它们不久就失去了方向。它们不知道哪个方向是北。

它们三个在不知道方向的情况下，作出了不同的选择。

大象是最强壮的，因此它认为即使失去方向也没什么恐怖的。因为它认为只要它朝着一个方向走下去，凭着它的强壮，肯定会找到水和食物。于是，它选定了它认为是北的方向，然后就不停地前进。可是走了三天以后，大象却惊呆了，因为它发现它又回到了原来出发的地方。

三天的时间和力气就这样白费了，大象气得要死。但是食物和水还得找，它想"我还是很强壮，换一个方向，这一次我一定能找到"。这一次它告诉自己不要转弯，要向正前方走。三天过后，它发现，它竟然又重复了上一次的错误。大象简直要发疯了，它不知道为什么会这样。

此时，它又饿又渴，它决定休息后，再度出发。它就这样一次次地出发，一次次地返回。不久，大象就精疲力竭而死。

狮子是跑得最快的，它想凭他的速度，穿越整个沙漠都不成问题，肯定能找到水和食物。它选了一个自以为是北的方向，飞一样地向前跑去。可是，它跑了几天后却惊讶地发现，它越向前，草木越稀少，最后，它已经看不到任何的绿色植物了。它害怕了，决定原路返回。

可是，当它原路返回的时候，又一次迷失了方向。它越是向前，越是不毛之地。它左突右奔，但是都没找到目的地，最后它绝望而死。

骆驼没有大象强壮，也没有狮子跑得快。骆驼一直走得很慢，它想，要找到水和食物，必须首先确定方向。只要找到了北斗星，就不会迷路，这样用不了三天，一定会找到水和食物的。

于是，它白天不急于赶路，而是休息。晚上，天空中挂满了亮晶晶的星星，骆驼很容易地找到了那颗耀眼的北斗星。每天夜里，骆驼向北斗星的方向慢慢地行走。白天，当它看不清北斗星的时候，它就停下来休息。

三个夜晚过去了。一天早上，骆驼猛然发现，它已经来到了水草丰美的绿洲旁。从此，骆驼就在这里安了家，过上了丰衣足食的生活。

骆驼、狮子花费的时间和努力不知要比骆驼多多少，但最终只有骆驼找着了绿洲。那是因为，骆驼和狮子在一开始就作出了一个错误的选择。而骆驼作出了正确的选择，那就是先找到北斗星。

正确的选择是做任何事情的前提，有了正确的选择，才会有正确的目标和方向。有了正确的选择，才会让自己的优势得到充分的发挥。有了正确的选择，才有可能取得事半功倍的效果。如果作出了错误的选择，任凭你有多么意气风发，任凭你是多么足智多谋，任凭你花费了多大的心血，都不会到达你想去的终点，甚至会离你的终点越来越远。你的梦想、你的才华、你的聪明才智将会全部付之东水。

人生就像是一场奥运比赛，每个人可以报名参见一项比赛。但是如果你的特长是游泳，而你却报名参加了跑步比赛。那么任凭你怎么努力，怎么跑都不可能在跑步比赛中获得冠军。而如果你参加的是游泳比赛，你可能经过一定的努力就能获得冠军。得到冠军需要努力的训练，但是前提是要选择适合自己的比赛。

每个人都有自己的特长和优势，要根据自己的特长和优势作出正确的选择。如果你擅长写作，就不要埋头苦算了；如果你爱好音乐，就不要在美术上做无谓的努力；如果你擅长运动，就不要把自己锁在高楼大厦里。

人的精力是有限的，应当把有限的精力放在最适合、最值得做的事情上，而不是花费在没有任何希望的事情上。错误的选择只会耽误你的聪敏才智、延误你的青春年华。磨刀不误砍柴工，在努力之前，应先花费一定的时间进行调查和研究，以便于自己作出最正确的选择。

人生的目标在于发展自己的生命，可是也有为发展必须牺牲生命的时候。

——李大钊

在北京大学组织中国第一个马克思学说研究会、无产阶级革命家、中国共产党的主要创始人之一、著名学者。

4. 你的人生就是你的选择

林肯说：“所谓聪明的人，就在于他知道什么是选择。”其实，人生就是一个选择的过程，当鸟儿选择在两翼上系上黄金，就意味着它放弃展翅高飞；选择云天搏击，就意味着放弃身外的负累。所以，智者说：“两弊相衡取其轻，两利相权取其重。”关键就在于我们看重什么，选择什么。

选择不同的态度就会经历不同的人生风景。选择只在一念之间，似乎无足轻重，然而却是很沉重的话题。因为在一念之间，就可以化生出“生与死”“善与恶”和“爱与恨”——在两种不同的选择之间，往往只是“一念之差”，然而在一念之差之下，所得的结果却是截然不同的，甚至是产生天壤之别的差距。

一天，在一座监狱门前，站着三个人。他们将一起在这里度过三年的时光。监狱长允许他们三个人一人提一个要求。

那个美国人爱抽雪茄，要了三箱雪茄。

那个法国人非常浪漫，要了一个美女为伴。

而那位犹太人却提出，他要一部能够和外界沟通的电话。

三年很快就过去了。

第一个冲出来的是美国人，嘴巴和鼻孔里都塞满了雪茄，一边跑，一边大声地嚷嚷：“给我火，给我火！”原来他进来的时候忘了跟监狱长要火了。

接着，那个法国人也和他的美人出来了。他左手抱着一个小孩，右手和那位美女共同牵着一个小孩。美女挺着个大肚子，还怀着一个小孩。

最后出来的是那位犹太人，他快步走到监狱长面前，紧紧地握住监狱长的手说：“太感谢您了！在这里我学到了更多的、更新的经商理念。这三年来，我能够时刻与外界保持联系，生意不

但没有受到损失，反而增长了两倍。”

这位犹太人挺了挺胸膛，说道：“为了表示感谢，我送你一辆奔驰！”

决定一个人生活的最关键的要素不是上帝的安排，而是自己的选择。每个人的一生都会面临种种选择，因为谁都明白鱼与熊掌不可兼得。在作出自己的决定前一定要慎重，以免一失足成千古恨。

很多时候，只要我们敢于选择向命运抗争，就一定能够摆脱缺陷带来的困扰，拥有属于自己的精彩人生。

人生在世，最重要的是作好自己的选择，踏实过好每一天，做自己要做的和应该做的事，这样的人生才不会被虚度。虽然我们不能让自己的人生尽善尽美，虽然我们的人生中还有些许的遗憾，但是努力过，这就够了。

40岁的浩明经营着一家大型的IT企业，为了扩大公司的业务，他不得不经常出差。由于无暇照顾家庭，初恋结婚、感情深厚的爱人与他渐行渐远，只有18岁的儿子刚刚考上大学，让他稍许安慰。然而在一次单位例行的体检当中，医师告诉他，他患了绝症，最多只能再活三年时间，他懵了。

从惊恐中回过神来后，他开始审视自己的生活。这么多年来，他忙工作，以为自己在背负家庭的责任，养育孩子，为家人创造更好的经济条件，可是，他忽略了感情，忽略了家人的感受。

妻子生产的时候，他在出差；儿子到底上的哪所小学、中学，他都不知道；他早出晚归，与妻儿的见面次数越来越少；儿子高考的时候，他还是在外出差，从小到大，儿子的衣服、文具都是妻子给买的。他对儿子一点都不熟悉。

望着医院给出的诊断书，浩明忽然迷茫了。他不知道，自己奋斗了快半辈子，到底意义何在。

浩明给自己放一个长长的假期。他开始为儿子整理行装，为妻子买花，和他们一起购物、逛商场、买菜、逛公园、旅游……

两年多后，他发现，自己的生活那么充实快乐，没有工作，他的生活并没有因此垮掉，没有出差，他的公司也并没有倒闭。

因为懂得了人生的真正含义，浩明重新选择了他的人生，他抛弃了刚开始的忧虑，变得积极乐观，心态也变得越来越平和，许多以前斤斤计较的事，现在都能一笑置之。更幸运的是，三年后当他准备住院治疗的时候，医生发现，他的病居然好了。

人生的许多关键性选择都是在不经意间完成的，不见得多么惊天动地的决定却是一个人人生观的反映。世界著名的科学家霍金在回答记者的提问时曾经这样说：“我的手指还能活动；我的大脑还能思维；我有终生追求的理想；我有爱我和我爱着的亲人与朋友；对了，我还有一颗感恩的心……”

当花选择当花的时候，它就要面对凋落的归宿；当鱼选择海的时候，它注定要以海为家。选择什么，就意味着要承受什么，不论枯燥和艰辛，每个人都责无旁贷，义无反顾，只要能继续前行，生命就能展示其精彩的华章。

一个人，只要是上帝没有完全剥夺他所有的能力，那么他就依然有能力掌握自己的人生，去选择自己想要的人生。

智者有言：“并不是付出就能有回报，关键在于你选择了什么。选择什么，你就会得到什么，但是如果你什么都想选择，那么什么都不会选择你。”人生就像一条曲线，起点和终点是无法选择的，而起点和终点之间充满着无数个选择的机会。为了拥有自己想要的人生，获得生活的幸福，我们必须拥有智慧的判断，学会选择，才能驾驭自己的人生。

上帝制造人类的时候就把我们制造成不完美的人，我们一辈子努力的过程就是使自己变得更加完美的过程，我们的一切美德都来自于克服自身缺点的奋斗。

——俞敏洪

毕业于北京大学英语专业，新东方学校创始人。现任新东方教育科技集团董事长兼总裁。

5. 适合自己的就是最好的

人生在世，要做的事千种万种，很多人总想要那个最好的结果。以为只有最好的，才能证明自己是最优秀的。其实事实并非如此。很多成功的人之所以成功，并不是因为他取得了最好的结果，恰恰是因为他得到了最适合自己的。

德国哲学家莱布尼茨说："世界上没有两片相同的叶子。"那么，世界上更没有两个相同的人生，谁都无法将自己的人生轨迹与他人重叠，上帝造人自有他的妥善之处，关键看你如何领悟上帝的用意，想要拥有独特的人生就必须找到适合自己的位置。

常言道：因地制宜而量体裁衣。其实这都在告诉我们一个简单而明了的哲理，那就是只有适合自己的，才是最好的。

倘若你是一个很高大的人，却非要去选择一件小衣，岂不让人感觉有些可笑？如果你是平凡之人，为何非要故作所谓的高雅而体现虚假的品位？适合自己的，就是最好的！那是一种自然而协调之中体现的一种真实美。

他弃医从文，向全世界证明笔比手术刀更尖锐，他用手中的笔揭露了黑暗社会吃人的本质，刺激了中国人民的麻木神经。他是适合文学的，几欲呐喊，几欲彷徨，连野草都变得永生！于是，他成为一代文学大师，成为历史最值得铭记的人。一句"横眉冷对千夫指，俯首甘为孺子牛"更是让人震撼。

鲁迅选择了适合自己的位置，他的人生因此独特。

不同的人注定有不同的思想，不同的思想注定支配不一样的言行，而不一样的言行也就构筑着不同人生的风景。适合的标准，不在形式而在于是否让自己感觉充实快乐而有意义。

一种生活，只要适合自己，只要有自己喜欢的内容，就是最好的生活，何必踏破铁鞋去寻找那些遥不可及的目标呢？

人们常说："只买对的，不买贵的！"我们做人做事也应如此。只有做适合我们的事，走适合我们的路，我们才能找到乐趣，找到成功。

有些人可能会问什么才是最好的呢？其实，这世界上根本就没有"最好"，只要合适，你就找到了最好的。生活中很多人一直在追逐某种东西，却从不考虑自己追求的是不是适合自己的。最适合的，才是最合乎生命节奏的，只有这样的生命组合，才是最完美的，没有遗憾的。

世界多姿多彩，每个人都有属于自己的位置，有自己的生活方式，有自己的幸福。适合他的，不一定适合自己，适合自己的，也不一定适合他。所以我们说，适合自己的才是最好的，选择适合自己的位置和方向对任何人来说都至关重要。生活就是一块调色板，选择了自己喜欢的色彩，那么其色就更加美丽；人生就似一碗汤，选择了适合自己的味道，才会感觉有滋有味。

当你是地平线上一棵草的时候，不要指望别人会在远处看到你，即使他们从你身边走过甚至从你身上踩过，也没有办法，因为你只是一棵草；而如果你变成了一棵树，即使在很远的地方，别人也会看到你，并且欣赏你，因为你是一棵树！

——俞敏洪

毕业于北京大学英语专业，新东方学校创始人。现任新东方教育科技集团董事长兼总裁。

6. 命运掌握在自己手中

挪威著名戏剧家易卜生对于人所作出的一个断言："在这个世界上最坚强的人是孤独地、只靠自己站着的人。"穿越世纪的风尘，这句话依然掷地有声，因为它揭示了一个亘古不变的真理："你的命运只藏在你自己的胸里，你就是主宰一切的上帝。"的确，一个人的命运是由人自己造成的，正如莎士比亚所说："人们可以支配自己的命运，若我们受制于人，那错处不在我们的命运，而在我们自己。"

然而，在人生的风浪中，却总是有那么多人将自己的人生之舟交给"借口"。于是，他们四处碰壁，被外力挟持着行进，等到人生的最后一刻，感慨一句"我的命运总在与我作对"，"来也匆匆，去也匆匆"，这就是用借口来为自己编织理由的人的一生，他们走过这个世界，却没有留下任何痕迹。

亨利曾经说过："我是命运的主人，我主宰我的心灵。"做人应该做自己的主人，应该主宰自己的命运，而不能把自己交付给别人。一个不想改变自己命运的人，是可悲的；一个不能靠自己的能力改变命运的人，是不幸的。很多人之所以不能成就大事，关键就在于无法激发挑战命运的信心与勇气。

每个人的命运都掌握在自己手里，而不是命中注定的。这个世界，命运是由我们的行为而定，是由我们的品行而定。人生不可能重来，每个人只有一次生命，生命的轨迹也不是用橡皮擦就能擦去的，所以认真地过当下的生活，不骄不躁地向着自己的目标前行，那么，有一天，我们会不经意间转过身来，发现自己就是那个走得最远的人。人生是一条没有尽头的路，不要留恋逝去的梦，把命运掌握在自己手中，艰难前行的人生途中，就会充满希望和成功。

一个人的成功，要经过无数的考验，而一个经受不住考验的人是绝对不会干出一番大事的。然而，生活中许多人却不能主宰自己，有的人把自己交付给了金钱，成为金钱的奴隶；有的人为了权力，成了权力的俘虏；有的人经不住生活中各种挫折与困难的考验，把自己交给了上帝；有的人经历一次失败后便迷失了自己，向命运低头，从此一蹶不振。

一个诗人听说一个年轻人想跳桥自杀，而他手里拿着的是诗人的诗集《命运扼住了我的喉咙》。诗人听说后，拿了另一本诗集，赶紧冲到桥上。

诗人来到桥上，走到年轻人面前。年轻人见有人上前，便作出欲跳的姿态说道："你不要过来！你不用劝我，我是不会下来的，命运对我太不公平了。"

诗人冷冷地说："我不是来劝你的，我是来取回我那本诗集的。"年轻人很疑惑。

诗人接着说："我要将这本诗集撕碎，不再让它毒害别人的思想，我可以用我手中的这本诗集和你手中的那本交换。"

年轻人犹豫了一会儿，答应了诗人的请求。年轻人接过诗人手上的那本诗集，有点儿吃惊，因为诗人手上的那本诗集的名字和原来那本如此地相似，但又是如此地不同——《我扼住了命运的喉咙》。

诗人接过年轻人手中的那本诗集，对着它凝望了一会儿，便将它撕得粉碎，撕完后，诗人又说道："当我四肢健全时，我曾多次站在你那里，但当我经历了那场车祸变成残疾后，我便再也没站在那儿过。"

诗人说完，用深切的目光望着年轻人。年轻人迎着诗人的目光沉思了一会儿，终于从桥上下来了。

迷失于命运的人生，就会被命运控制；掌握自己命运的人，就能用双手创造奇迹。很多时候，我们和上面这个年轻人一样，总是被身边的人和事牵绊着、主宰着，把自己的人生交给命运去处理，而忘了自己其实是自己人生的主人，我们的命运和心灵应该由自己做主。

"命运就是上帝发给你的一手牌，而打牌的权利在自己。不在于得到一手好牌，关键是怎样打好坏牌。"如果我们一时无法改变环境，但我们可以改变自己的心态，只要我们不断努力充实自己、提高自己、超越自己，厚积薄发，最终会有破土而出的一天。人生的运势，握在自己的手心，创造人生，才能把握命运。

李彦宏在他的博客中写道："命运是一个人一生所走完的路，是一个人用一辈子所完成的作业。有的人认为，命运是天注定的，是不可改变的。但在我看来，命运不过是人生的方向盘，驶往哪个方向它掌握在每个人自己的手中。"命运的转轮始终都在转动，我们的幸运就在作出勇敢选择的那一刻。

一位哲人说："人生就是一连串的抉择，每个人的前途与命运，完全掌握在自己手中，只要努力，终会有成。"一个人的命运若被别人设定，并且照着别人的设定去做的人，他的生命注定只能平淡无奇，碌碌无为。只有对自己的生命充满激情和幻想的人，才会不断地超越自己，达到一个又一个高峰，人生也因此而绚丽多彩，跌宕多姿。

我可能正在做，做没做好我不知道。我不知道什么叫好，不知道走到什么样的地步，能够知道它好。

——刘震云　曾就读于北京大学中文系，著名作家。

7. 一切都是最好的安排

人生在世，一切都是大自然最好的安排。我们所经历的事，绝不可能以其他的方式发生，即便是最不重要的细节也不会是偶然的。偶然势必暗含着必然的因素，并不存在"要是我当时做法不一样，那么结果就会不一样"。无论发生什么事，那都是唯一会发生的，而且一定要那样发生，才能让我们学到经验以便继续前进。生命中，我们经历的每一种情境都是绝对完美的，即便它不符我们的理解与自尊。

孔子说过："至诚无息，不息则久，久则征，征则悠远，悠远则博厚，博厚则高明。"提倡最真诚的德性是永不停息的，永不停息就能长久，长久就会通达，通达就可悠远，悠远就可广博深厚。也就是说，人不但需要真诚的品格，而且做事一定要坚持，永不停息。

其实，世间万物，凭你如何算计努力，实在有太多说不清道不明的事物出现或者发生而逆转了你原定的设想。于是"后悔"也成了人们常有的情绪，总是"悔不当初"，总是"追悔莫及"，但是，当你具备了做人首要的真诚和努力之后，挫折和失败之后不如随遇而安，今天的失败，也许是命运替你解除了可能出现的更大的危机，也或许，前面有个更好的风景在等待你。

当然，不能因为"一切都是最好的安排"，我们就没有了努力的方向，人生需要坚持，也需要"去留无意，闲看庭前花开花落；宠辱不惊，漫随天外云卷云舒"的意境，唯有入世才能出世，坚持自己的本性，不中庸，够努力，那么一切都将是最好的安排。

从前有一个国王，除了打猎以外，最喜欢与宰相微服私访。宰相除了处理公务以外，就是陪着国王下乡巡视，他最常挂在嘴边的一句话就是“一切都是最好的安排”。

有一次，国王兴高采烈地到大草原打猎，他射伤了一只花豹。国王一时失去戒心，居然在随从尚未赶到时，就下马检视花豹。谁想到，花豹突然跳起来，将国王的小手指咬掉小半截。

回宫以后，国王越想越不痛快，就找宰相来饮酒解愁。宰相知道了这事后，一边举酒敬国王，一边微笑着说：“大王啊！少了一小块肉总比少了一条命来得好吧！想开一点儿，一切都是最好的安排！”

国王听了很是生气：“你真是大胆！你真的认为一切都是最好的安排吗？”“是的，大王，一切都是最好的安排。”国王说：“如果我把你关进监狱，难道这也是最好的安排？”宰相微笑说：“如果是这样，我也深信这是最好的安排。”国王大手一挥，两名侍卫就架着宰相走出去了。

过了一个月，国王养好伤，又找了一个近臣出游了。谁知路上碰到一群野蛮人，他们把国王抓住用来祭神。就在最后关键时刻，大祭司发现国王的左手小指头少了小半截，他忍痛下令说：“把这个废物赶走，另外再找一个！”因为祭神要用“完美”的祭品，大祭司就把陪伴国王一起出游的近臣抓来代替。

脱困的国王大喜若狂，飞奔回宫，立刻叫人将宰相释放了，在御花园设宴，为自己保住一命，也为宰相重获自由而庆祝。

国王向宰相敬酒说：“宰相，你说的真是一点儿也不错，如果不是被花豹咬一口，今天连命都没了。可我不明白，你被关进监狱一个月，难道也是最好的安排吗？”

宰相慢慢地说：“大王您想想看，如果我不是在监狱里，那么陪伴您微服私巡的人，不是我还会有谁呢？等到蛮人发现国王不适合拿来祭祀时，谁会被丢进大锅中烹煮呢？不是我还有谁呢？所以，我要为大王将我关进监狱而向您敬酒，您也救了我一命啊！”

看了这个故事，我们会明白，一切都是最好的安排，往左想，可能是最好的，往右想，可能又是最坏的，看你怎么想而已。宰相是一个明智的人，他能从事物的不利中看到有利的一面，并始终认为一切都是最好的安排，这无疑是一种积极的人生态度。正是因为有些人不能正确地看待自己的利与不利，没有正确认清自己的价值，没有好好地活在这个世界里，才会自己给自己找麻烦。人生中难免遭遇一些利害得失，学会辩证地看待事物的两面性，就会少一些挫折感，你的人生才能轻松愉快。

“天堂在你心中，当然地狱也在。”一切都是最好的安排，决定生活航向的是我们自己的心灵，而不是环境。在漫长的人生旅途中，有时要苦苦撑持暗无天日的境遇；有时却风光绝顶，无人能比，但能掌控我们命运的，绝不是我们所处的境遇，而是我们的心灵。

历史上最有名的死亡，除了受难的耶稣外，就是苏格拉底。雅典市内的一小撮人——羡慕与嫉妒苏格拉底的人——控告苏格拉底，他受审并被判了死刑，当和善的狱卒把毒酒交给苏格拉底时，他说：“请轻饮这必饮的一杯吧！”

苏格拉底果然如此，他平静柔顺地面对死亡，显示了他人性中最为高贵的一面。有的时候，逆来顺受并不是一种懦弱，而是内心最为和谐的声音，是一种人世间包容一切的伟大心态。在今天这个纷扰的世界中，在我们将不得已置身各种处境中时，记住这句话：“请轻饮这必饮的一杯吧！”然后，卸下你沉重的行囊，奔赴远方陌生的前途。

人的一生中所遭遇的困难挫折，在当下或许是如此难以接受，但在过后突然某一时刻中会觉得——这是最好的安排，不完美，也正是一种完美。我们每个人上了年纪，总要隔一阵子就去看医生来修补我们衰老的身躯。我们又何必要求自己拥有的人、事、物都完美无瑕没有缺点呢？看得惯一切的常态是一种历练，是一种豁达，也是一种人生境界。

第三章　人生不必太执着

我们对于人生可以抱着比较轻快随便的态度：我们不是这个尘世的永久房客，而是过路的旅客。

——林语堂　曾任北京大学教授，中国当代著名学者、文学家、语言学家。

1. 没有什么东西是放不下的

有这样一首小诗："不舍弃鲜花的绚丽，就得不到果实的香甜；不舍弃黑夜的温馨，就得不到朝日的明艳。"自然界是这样，人生也是这样。在漫漫旅途中，有舍弃"绚丽"和"温馨"的烦恼，也有获得"香甜"和"明艳"的喜悦，人生就是在放下和获得的交替中得到升华，从而到达高层次的大境界。

很多时候，我们愤懑、抑郁、抱憾、怨恨，原因只是三个字：放不下。放不下远离的人，放不下曾经的事，放不下失去的物；放不下一段时光，放不下一段回忆；放不下成败，放不下荣辱，放不下不属于自己的一切。有一副对联写道："得失得失何必患得患失，舍得舍得不妨不舍不得。"其实，人生的过程就是一个不断放弃，又不断得到的过程。关键是要学会放弃，因为放弃，也是人生的一种选择。

一个苦者找到一个和尚倾诉他的心事。他说："我放不下一些事，放不下一些人。"

和尚说："没有什么东西是放不下的。"

他说："这些事和人我就偏偏放不下。"

和尚让他拿着一个茶杯，然后就往里面倒热水，一直倒到水溢出来。苦者被烫到，马上松开了手。

和尚说："这个世界上没有什么事是放不下的，痛了，你自然就会放下。"

的确，痛了自然会放下。很多人之所以举步维艰，是因为背负太重，之所以背负太重，是因为他们总以为自己放不下。选择需要智慧，放下亦如是。既然生活已经褪去了曾有的颜色，那么就不要继续沉沦。虽然放下有时很残忍，但这个决定，却足够正确。

有位哲人说："人生有两苦，一是得不到之苦；二是钟情之苦。"所以，人们若能放下这两苦，便可身心轻松。很多时候，如果我们想获得从容、轻松、自由和解脱，就必须学会放下那些没有意义的东西。

可惜，大千世界，充满诱惑；芸芸众生，六根不净。尘世之中，又有多少人能悟出"放下"这种大境界呢？有很多事，既然在劫难逃，那么就需要你去勇敢面对，更多时候，放下也是一种选择，失去也是一种获得。

有一个流浪汉在看不见尽头的路上长途跋涉，他背着一大袋沉重的沙子，一根装满水的粗管子缠在他身上，两只手分别拿着两块大石头，脖子上用一根旧绳子吊着一块大磨盘，脚腕上系着一条生锈的铁链，铁链上拴着大铁球，头上还顶着一个已腐烂发臭的大南瓜。这个流浪汉吃力地走着，每走一步，脚上的铁链就发出哗哗的响声。他呻吟着，抱怨他的命运如此不幸，他抱怨疲倦在不停地折磨着他。

正当他头顶烈日艰难前行时，迎面走过来一位农夫。农夫问："喂，疲倦的流浪人，为什么

你不将手里的石头扔掉呢？”

“我真蠢，”流浪汉明白了，“我以前怎么没想到呢？”他扔掉了石头，觉得轻松了许多。不久，他在路上又遇到一位少年。

少年问他：“告诉我，疲倦的流浪汉，你为什么不把头上的烂南瓜扔了呢？为什么要拖着那么重的铁链子呢？”

流浪汉答道：“我很高兴你能给我指出来。我没意识到我在做什么事。”他解开脚上的铁链子，把头上的烂南瓜扔到路边摔得稀烂，他又觉得轻了许多。但当他继续往前走时，他又感到了步履的艰难。

后来，有一位老人从田里走来，见到流浪汉十分惊异：“啊，我的孩子，你扛了一口袋沙子，可一路上有的是沙子；你带了一根大水管，可你瞧，路旁就有一条清澈的小溪，它已伴随着你走了很长一段了。”

听到这些话，流浪汉又解下了大水管，倒掉了里面已经变了味的水，然后把口袋里的沙子倒进一个洞里。突然，他看到了脖子上挂着的磨盘，意识到正是这东西使他不能直起腰来走路。于是他解下磨盘，把它远远地扔进河里。

他卸掉了所有负担，在傍晚凉爽的微风中，寻找住所。此时，他觉得自己的脚步轻松而愉悦，比原来快乐许多。

人生的路上我们每个人都背负着各种各样的行李在艰难前行。这些行李，也许是我们的工作，也许是我们的过去，也许是我们的感情。它们构成了我们在这个世界上存在着的理由和价值。但是，过于沉重的行李，就会变成你人生的十字架。

俄国伟大诗人普希金在一首诗中写道：“一切都是暂时，一切都会消逝；让失去的变为可爱的。”学会习惯于失去，往往能从失去中获得。生活中，有很多的无奈。放弃一些，我们才能去把握和珍惜真正属于自己的美好。放弃烦琐，轻便前行；放弃怅惘，轻快歌唱。

1976年，迈克莱恩随英国探险队成功登上珠穆朗玛峰。而在下山的路上，却遇上了狂风大雪。每行一步都极其艰难，最让他们害怕的是，风雪根本就没有停下的迹象。他们的食品已为数不多，如果停下来扎营休息，他们很可能在没有下山之前，就会被饿死；如果继续前行，大部分路标早已被大雪覆盖，而且，每个队员身上所带的增氧设备及行李等物，会压得他们喘不过气来，他们不饿死，也会因疲劳而倒下。

在整个探险队陷入迷茫的时候，迈克莱恩率先丢弃所有的随身装备，只留下不多的食品，轻装前行。他这一举动几乎遭到所有队员的反对，迈克莱恩很坚定地告诉他们：“我们必须而且只能这样做，这样的雪山天气十天半个月都可能不会好转，再拖延下去，路标也会被全部掩埋，丢掉重物，就不允许我们再有任何幻想和杂念，只要我们坚定信心，徒手而行，就可以提高行走速度，也许这样我们还有生的希望！”

最终队员们采纳了他的意见，一路上相互鼓励，忍受疲劳和寒冷，不分昼夜前行，结果只用了8天时间，就到达了安全地带。而恶劣的天气，正像他所预料的那样，那段时间一直未曾好转过。

若干年后，伦敦英国国家军事博物馆的工作人员找到迈克莱恩，请求他赠送任何一件与英国探险队当年登上珠穆朗玛峰有关的物品，不料收到的却是莱恩因冻坏而被截下的10个脚趾和5个右手指尖。

当年的一次正确选择，挽救了所有队员的生命；也是由于这个选择，他们的登山装备无一保存下来，而冻坏的指尖和脚趾，却在医院截掉后，留在了身边。

探险队失去了冻坏的脚趾，才能留下宝贵的生命。其实失去和获得互为依存。失去青春获得成熟和人生经验，失去玩的时间获得辛勤工作的报酬，失去高薪职位却获得渴望过的休闲时刻。失去了某种东西，必然会在其他地方有所获得。要舍得放下，要用平衡的心态对待失去，人生这枚硬币，其反面正是那悖论的另一要旨：我们必须接受“失去”，学会放下。对善于享受简单和

快乐的人来说，人生的好心态只在于取舍得当。

成大事者不会计较一时的得失，他们都会不停地思索如何放下，放下些什么。许多的事情，总是在经历过后才会懂得。今天我们选择了放下，明天才会有收获的惊喜。其实，生活并不需要这么些无所谓的执着，没有什么不能割舍。

人生在世，不如意的事情占十之八九，获得和放下的矛盾时刻困扰着我们，明白了“没有什么东西是放不下的”，并运用于生活，我们就能从无尽的苦难中解脱出来，在人生的道路上进退自如，豁达大度。有放下才有获得。

如果你以为消灭秋天就能消灭哀愁，那么你就得到了双重的失望。

——西川

曾就读于北京大学英文系，著名诗人、散文家、随笔作家。

2. 顺其自然不强求

有一种心情，叫喜怒哀乐；有一种味道，叫酸甜苦辣；有一种心境，叫顺其自然。在生活中，凡事顺其自然，不去强求，是一种简单而又高深的智慧。顺其自然，用岳飞的话说就是：“不可躐等、不可争遽。”过和不及都不是顺其自然，躐等和争遽就是迟缓和冒进，应当按照正常的努力步子走，功到自然成。所以，顺其自然不是无作为，顺水行舟，走到哪算哪，遇到什么接受什么。也不是不积极努力，退出竞争舞台等着天上掉馅饼，而是不做过分的努力，不做非分之想。

为求一份尽善尽美，人们往往绞尽脑汁，殚精竭虑。而每遇关系重大、情形复杂的状况，更是为之寝食难安。其实，就算我们遇上难以跨越的坎儿，与其百般思量，不如顺其自然，反倒能够坦然面对生活中的不如意。如果生活是一杯水，那么痛苦就是掉落杯中的灰尘。没有谁的生活始终充满幸福快乐，总有一些痛苦会折磨我们的心灵。但是，我们可以选择让心静下来，慢慢沉淀那些过往。

古时有两个读书人，争论起为人处世的学问，由于观点不一，争执不下，于是便到寺庙中向一高僧求教。

一个人说：“做人应该超脱旷达，清心寡欲。这世上的烦恼莫不是因欲望而生。有欲望，而又未达目的，便产生了烦恼。正如佛家所说：‘身在荆棘中，不动则无痛。’‘寡欲无求’才能虽身在凡尘，心却超然物外，不受诱惑，不生痛苦。清淡为人，踏实做事，不计功名，不争利禄，无得之喜，也无失之忧，无防人之心，更无害人之意。淡泊以明志，宁静而致远。’”

另一个人则反驳说：“生活多姿多彩，内涵更是纷繁复杂，一个人用一生的精力去经历，尚不能得一二，用全部的感情去体验，尚不能得万一，怎么能再虚掷光阴，拿超脱来躲避人生的酸甜苦辣？且人多有欲望，所谓“清心寡欲”只是心与本性违背罢了。又何苦让心与本性时时刻刻困扰在这种斗争之中？”

老僧听完笑了，开口道：“天生万物各具常性，顺其自然莫要强求。”二人听罢，都释然地笑了。

世间万物各具常性，阴阳转化有道，四时轮回有律。人心亦是各有不同，超脱旷达者有之，锐意进取者有之，二者皆无错。

痛苦来自于束缚，让超脱旷达者染指名利，锐意进取者虚度光阴，无不是对人本性的束缚。只有让二者各得其所，生活在自己的框架之内，才会感到不被束缚，痛苦和烦恼也才会消失。

“凡事顺其自然；遇事处之泰然；得意之时淡然；失意之时坦然；艰辛曲折必然；历尽沧桑

悟然。”这“六然”的句子，凝集了人生的处世智慧，能把这六句话理解透彻、思索明白、贯彻落实到生活中的一点一滴之中，那人生就完美了。

世上从没有被命运抛弃的人，只有被命运捆住手脚的人。任何人的一生都不可能一帆风顺，难免会有坎坷和失意，关键是我们怎样去面对。如果把坎坷看成是一种调味品，你就会感到坎坷的生活也有滋味；如果把失意看作是一笔宝贵的财富，你就会感到失意的人生也有价值。学会笑对生活，顺其自然，才能让生活照亮自己的人生之路。

有一个美国旅行者在苏格兰北部过节。

这个人问一位坐在墙边的老人：“明天天气怎么样？”

老人看也没看天空就回答说：“是我喜欢的天气。”

旅行者又问：“会出太阳吗？”

“我不知道。”他回答道。

“那么，会下雨吗？”

“我不想知道。”这时旅行者已经完全被搞糊涂了。

“好吧，”他说，“如果是你喜欢的那种天气，那会是什么天气呢？”

老人看着美国人，说：“很久以前我就知道我没法控制天气了，所以不管天气怎样，我都会喜欢。”

没有人能告诉我们生活中将会发生什么，杞人忧天的结果是我们只能将自己困扰，让我们的生活变得混乱不堪。其实，我们倒不如学学那位老人，选择接受明天的天气，不论晴雨。

生活就像天气，我们无法预知明天是怎样的天气，但是我们可以选择无论晴雨，都去喜欢它，接受它。面对生活，能够顺其自然，始终保持一种平静的心去接受明天，即使在困境中依然保持着泰然心境的人，无疑是一个在厄运面前不会绝望的人，这人注定永远不会被生活击垮。

禅院的草地上一片枯黄，小和尚看在眼里，对师父说：“师父，快撒点儿草籽吧！这草地太难看了。”

师父说：“不着急，什么时候有空了，我去买一些草籽。至于什么时候都能撒，急什么呢！随时！”

中秋的时候，师父把草籽买回来，交给小和尚，对他说：“去吧，把草籽撒在地上。”起风了，小和尚一边撒，草籽一边飘。

“不好，许多草籽都被吹走了！”

师父说：“没关系，吹走的多半是空的，撒下去也发不了芽。担什么心呢？随性！”

草籽撒上了，许多麻雀飞来，在地上专挑饱满的草籽吃。小和尚看见了，惊慌地说：“不好，草籽都被小鸟吃了！这下完了，明年这片地就没有小草了。”

师父说：“没关系，草籽多，小鸟是吃不玩的，你就放心吧，明年这里一定会有小草的！”

夜里下起了大雨，小和尚一直不能入睡，他心里暗暗担心草籽被冲走。第二天早上，他早早跑出了禅房，果然地上的草籽都不见了。于是他马上跑进师父的禅房说：“师父，昨晚一场大雨把地上的草籽都冲走了，怎么办呀？”

师父不慌不忙地说：“不用着急，草籽被冲到哪里就在哪里发芽。随缘！”

不久，许多青翠的草苗果然破土而出，原来没有撒到的一些角落里居然也长出了许多青翠的小苗。

小和尚高兴地对师父说：“师父，太好了，我种的草长出来了！”

师父点点头说：“随喜！”

人生，简而言之，就是人的生活，而不是其他物种的生活。这位师父真是位懂得人生乐趣之人。凡事顺其自然，不必刻意强求，反倒能有一番收获。

总有起风的清晨，总有热和的午后，总有绚烂的黄昏，总有流星的夜晚，人生中的成败得失，全凭把握。纵使历经所有的艰辛苦难，始终要保持一种顺其自然的心境，把握每一个瞬间，

面对每一个昨天、今天和明天。

风雨坎坷人生路，不经历风雨不能见彩虹，成功也好，失败也罢，所有的事情都很自然，有失败就会有成功，有完美就会有缺陷。且让一切顺其自然，保持达观的心境面对生活，面对人生记忆里或者正在发生的新鲜的事和物。当岁月在悠悠然然的钟声里消失，一切将幻化成空气中的那份宁静、淡然。所以，人应该顺其自然，满足常乐。

人生就算是做梦，也要做一个像样子的梦。

——胡适　曾任北京大学教授，现代著名学者、诗人、历史学家、文学家、哲学家。

3. 看开点，实际点

俗话说："管事容易管人难，管人容易管心难。"有时候，我们责怪别人不肯听自己的话，其实，最不听话的是我们的心，今天要求这样，明天希望那样，总是患得患失，拿不起、放不下，这就是看不开的结果。西方人说："同一件事，想开了就是天堂，想不开就是地狱。"人的烦恼多半来自自私、贪婪，来自于妒忌、攀比，来自自己对自己的苛求。

荷兰阿姆斯特丹有一座15世纪的教堂遗迹，里面有这样一句让人过目不忘的题词："事必如此，别无选择。"看透了，看穿了，人的生命就获得了自由和解脱，从斤斤计较的小圈子里走出来，不在小事情上浪费自己，而能务其大者、远者，创造人生的远景宏图。人生旷达了，心智自然也就不会劳累，就不会活得那么拘谨和痛苦。

据说古时有个很有钱的人请到了全天下最有学问的人给儿子当老师，并请他们把几千年来人类的智慧和经验总结成一句话。这句话就是：一切都会过去的。的确，世事不能尽如人意，只要无愧于心便可以安然、淡然，关键在于我们以怎样的心态看待生活。

白云守端禅师在方会禅师门下参禅，几年来都无法开悟，方会禅师怜念他迟迟找不到入手处。

一天，方会禅师借着机会，在禅寺前的广场上和白云守端禅师闲谈。方会禅师问："你还记得你的师父是怎么开悟的吗？"白云守端回答："我的师父是因为有一天跌了一跤才开悟的，悟道以后，他说了一首偈语：'我有明珠一颗，久被尘劳封锁，今朝尘尽光生，照破山河万朵。'"

方会禅师听完以后，大笑几声，径直而去。留下白云守端愣在当场，心想："难道我说错了吗？为什么老师嘲笑我呢？"

白云守端始终放不下方会禅师的笑声，几日来，饭也无心吃，睡梦中也经常会无端惊醒。他实在忍受不住，就前往请求老师明示。

方会禅师听他诉说了几日来的苦恼，意味深长地说："你看过庙前那些表演猴戏的小丑吗？小丑使出浑身解数，只是为了博取观众一笑。我那天对你一笑，你不但不喜欢，反而不思茶饭，梦寐难安。像你对外境这么认真的人，比一个表演猴把戏的小丑都不如，如何参透无心无相的禅呢？"

正如禅师所说，对外境过于认真，如何能参透无心无相的禅呢？对于普通人来说，只要你不自扰，不要做个庸人，就不会被诸多烦恼所缠绕。生活中，不尽如人意的事情很多，关键在于你怎样看待。有烦恼的人生才是最真实的，同样，认真对待纷扰的人生才是最舒坦的人生。

"境由心造。"一个人是否快乐，不在于他拥有什么，而在于他怎样看待自己的拥有，而非自寻烦恼。可事实上，很多人都看不清，想不开。如果一个人在面对世事变幻的时候，能够始终保持自己的本心，不自寻烦恼，能够想开、看开，就能获得一个快乐圆满的人生。

1945年3月，罗勒·摩尔和其他87位军人在贝雅S·S318号潜艇上。当时雷达发现有一艘驱逐

舰队正往他们的方向开来，于是他们就向其中的一艘驱逐舰发射了三枚鱼雷，但都没有击中。这艘舰也没有发现。但当他们准备攻击另一艘布雷舰的时候，它突然掉头向潜艇开来，可能是一架日本飞机看见这艘60英尺深的潜艇，用无线电告诉这艘布雷舰。

他们立刻潜到150英尺地方，以免被日方探测到，同时也准备应付深水炸弹。他们在所有的船盖上多加了几层栓子。3分钟之后，突然天崩地裂。6枚深水炸弹在他们的四周爆炸，他们直往水底——深达276英尺的地方，他们都被吓坏了。

一般情况下，如果潜水艇在不到500英尺的地方受到攻击，深水炸弹在离它17英尺之内爆炸的话，差不多是在劫难逃。

罗勒·摩尔吓得不敢呼吸，他在想："这回完蛋了。"把电扇和空调系统关闭之后，潜艇的温度升到近40度，但摩尔却全身发冷，牙齿咬得咯咯响，身冒冷汗。15小时之后，攻击停止了，显然那艘布雷舰的炸弹用光以后就离开了。

这15小时的攻击，对摩尔来说，就像有1500年。他过去所有的生活都一一浮现在眼前，他想到了以前所干的坏事，所有他曾担心过的一些很无聊的小事。

摩尔说："多年以来，那些令人发愁的事看来都是大事，可是在深水炸弹威胁着要把他送上西天的时候，这些事情又是多么的荒唐、渺小。"就在那时候，他向自己发誓，如果他还有机会见到太阳和星星的话，就永远不会再忧虑。

摩尔在危难之际才发现，从前令自己发愁的大事，是那么渺小。不同的心态，对所发生事件的评价是如此的不同，它必然会对处理问题的态度发生影响，也会对今后的人生之路产生影响。以乐观、豁达、体谅的心态看问题，就会看出事物美好的一面；以悲观、狭隘、苛刻的心态去看问题，你会觉得世界一片灰暗。就像两个被关在同一间牢房里的人，透过铁窗看外面的世界，一个看到的是美丽神秘的星空，一个看到的是地上的垃圾和烂泥，这就是心态不同的区别。

生于尘世，每个人都不可避免地要经历苦雨凄风，面对艰难困苦，保持一种什么样的心态，将直接决定你的人生轨迹。如果我们的一颗心总是被灰暗的风尘所覆盖，干涸了心泉、暗淡了目光、失去了生机、丧失了斗志，我们的人生轨迹就会一直被负面情绪的墙堵住。而如果我们能保持一种"想开点、实际点"的心态，即使我们身处逆境、四面楚歌，也一定会等到"山重水复疑无路，柳暗花明又一村"的一天。

许多人企求着生活的完美结局，殊不知美根本不在结局，而在于追求的过程。

——海子　1983年毕业于北京大学，著名诗人。

4. 得不到的并非总是好的

当人们一直渴望并追求着一个人或是一件东西，可是又可望而不可即的时候，一定觉得，那是世界上唯一的、最好的。就像悲剧总是比喜剧更容易让人记住，得不到的东西，远比到手的，让人们牵肠挂肚。就像爬山那样，到过的地方就说不美，攀不上的高峰，就越想努力往上爬。

人就是这样，不管是对待感情还是对待事物，当得不到的时候，因为不能深入了解，总是满怀希望，心存幻想，不断在心里憧憬得到后如何如何，即使身边有很不错的人或事物，也认为不如想得到的人或事物那么完美，视而不见，甚至发誓非得到不可。这样的心情相信很多人都有过，这就是所谓的得不到的就是最好的。

但是，一旦你真正得到了，而且相处一段时间后，经过长时间的了解，你会慢慢发现，原来得到以后也只是那样，没什么特别，甚至觉得当初的那些憧憬和幻想统统被击破，被打碎，更有

甚者会后悔自己的得到。

有两个男人都病得很重，他们住在同一病房内。有一个男人只被允许在每个下午坐一个小时，在他的床边有一扇病房里仅有的窗。另一个男人必须长期躺在病床上。他们总是聊很多，聊他们的妻子和家庭，聊工作，聊他们的事业，聊他们曾去哪儿度假。每个下午，靠窗的男人有机会坐着时就花很多时间来叙述窗外的样子给他的室友听。

另外的那个男人因为这一个小时而活了起来，窗外多姿多彩的生活让他的小小世界也因此变大且有朝气起来。

窗外有个公园及一个可爱的湖，当孩子们划船过湖面时，水鸭和天鹅也在湖里玩耍。年轻的情侣们手挽着手走在缤纷灿烂的花丛中。巨大的树木们使得景色更显优美，远远地，还能看到映在蓝天下的城市。

当靠窗的男人很用心地叙述风景时，另一个男人闭上眼睛去想象这美丽的景象。一个温暖的午后，靠窗的男人在叙述经过的游行队伍，虽然另一个男人听不到乐队的声音，他仍能用他的心去感受，感受在窗边的室友所描述的。想不到，一个坏的念头浮现在他的脑海里：为什么只有那个男人可以体验这些令人愉快的事？为什么我就不能看到这些呢？这并不公平。刚开始他还会觉得可耻，自己怎么会有这样的想法，几天过去了，他想要看更多的景象。他开始沉思并注意到自己已无法入睡，他应该要靠窗的——这个想法且唯一的想法控制着他。

一天晚上，他躺在床上并盯着天花板。靠窗的男人开始咳嗽，他无法呼吸因为水积在肺里。过了五分钟，咳嗽及喘气声停止，只听得到一个人的呼吸声，只剩一片死寂。

隔天早上，护士发现靠窗的男人死了。他觉得机会来了，问护士是否可以搬到窗边，护士将他的位子换过来。他喜出望外，靠着一边的手肘撑起身体，想要看看外面的世界，但他看到的只有一面墙。

处心积虑地换到了窗口的床位，目的达到了，却没有原本想象的景色。可见，得不到的东西不见得就是好的。

人之所以痛苦，在于追求错误的东西；人之所以烦恼，在于对生活舍本逐末。得不到的是最好的，其实只是我们自己编造出来的一个美丽期许，安慰我们失落的情绪，安抚我们悲伤的心情。人生是由缘分编织而成的罗网，无论是散落或纠结，总是不可强求的，感情尤其如此。

从前有个书生，和未婚妻约好在某年某月某日结婚。到那一天，未婚妻却嫁给了别人。书生受此打击，一病不起。家人用尽各种办法都无能为力，眼看他已奄奄一息，马上没命了。这时，路过一游方僧人，得知情况，决定点化他一下。

僧人到他床前，从怀里摸出一面镜子叫书生看，书生看到茫茫大海，一名遇害的女子一丝不挂地躺在海滩上。

这时路过一人，看一眼，摇摇头，走了。又路过一人，将衣服脱下，给女尸盖上，走了。再路过一人，过去挖个坑，小心翼翼把尸体掩埋了。

书生正疑惑间，镜子里的画面换了，书生看到自己的未婚妻，洞房花烛，被掀起盖头的瞬间，她的丈夫容貌酷似那个掩埋女尸的人。

书生不明所以，僧人解释道，那具海滩上的女尸，就是你未婚妻的前世。你是第二个路过的人，曾给过她一件衣服，她今生和你相恋，是为还你一个情。但是她最终要报答一生一世的人，是最后那个把她掩埋的人，那人就是他现在的丈夫。书生大悟，立时从床上坐起，病已痊愈。

佛说，前世五百次的回眸才换来今生的擦肩而过，人生是一段美丽的缘，也是一个痛苦涅槃的过程。南怀瑾先生很推崇一位高僧的对联：“得一日粮斋，且过一日；有几天缘分，便住几天。”人生有如此解脱的心境，对自己一辈子的因缘遭遇便能处理得非常美满了。

人生旅途，且行且珍惜，把握生命中的缘：遇到你爱的人时，要努力争取和他相伴一生的机会，因为当他离去时，一切都来不及了；遇到可相信的朋友时，要好好和他相处下去，因为在人的一生中，可遇到知己真不易；遇到人生中的贵人时，要记得好好感激，因为他是你人生的转

折点；遇到曾经爱过的人时，记得微笑向他感激，因为他是让你更懂爱的人；遇到曾经恨过的人时，要微笑向他打招呼，因为他让你更加坚强；遇到曾经背叛你的人时，要跟他好好聊一聊，因为若不是他今天你不会懂这世界；遇到曾经偷偷喜欢的人时，要祝他幸福，因为你喜欢他就是希望他幸福快乐；遇到匆匆离开你人生的人时，要谢谢他走过你的人生，因为他是你精彩回忆的一部分；遇到曾经和你有误会的人时，要趁现在解清误会，因为你可能只有这一次机会解释清楚；遇到现在和相伴一生的人，要百分百感谢他爱你。

命运中总是充满了不可捉摸的变数，如果它给我们带来了快乐，当然是很好的，我们也很容易接受。事情却往往并非如此，有时，它带走了我们最想要的，这时如果我们不能学会接受它，反而让“得不到”主宰了我们的心灵，那生活就会永远地失去阳光。得不到的并非总是好的，这才是人生的真谛。

也许有些人很可恶，有些人很卑鄙。而当我设身为他想象的时候，我才知道：他比我还可怜。所以请原谅所有你见过的人，好人或者坏人。

——海子　1983年毕业于北京大学，著名诗人。

5. 换个角度看世界，跳出世界看自己

有位哲人说：“我们的痛苦不是问题的本身带来的，而是我们对这些问题的看法而产生的。”同样的一件事情，如果我们换个角度去观察和思考，就会有不同的看法。其实，生活本就是如鱼饮水，冷暖自知。很多东西根本无法用一个标准来衡量。所以，我们要换个角度看自己，还要跳出自己看世界。

大文豪苏轼曾说过：“横看成岭侧成峰，远近高低各不同。”的确，任何事物都具有多面性，从不同角度看问题，往往会引发不同的看法。正如诗中所说：两个犯人望向窗外，一个看见满天繁星，一个看见冰冷的泥沼。不同的角度，不同的风景，而决定我们眼前画面的，就是我们的心境。

有一句名言说：“如果我们只会站在自己的角度看问题，那么我们永远不知道别人在想什么。”这个世界上，有很多问题，站在自己的角度去思考可能永远不能了解或解决，而换个角度去思考就会发现你会有一个全新的答案。所以，当我们说话办事时，不妨选择一个好的角度。有一个好的角度，就有了成功的一半；但若选择了一个坏的角度，你就得到了失败的全部。

人生在世，总难免有烦恼和不安，别为你无法控制的事情烦恼，你有能力决定自己对事情的态度。如果你不控制它们，它们就会控制你。发生的已经发生了，无论好坏，你都要勇敢地去面对。

要知道，上帝关上一扇门的同时，又会打开另一扇窗，问题是我们有没有用心地去发现那扇窗。面对诅咒、谩骂，生闷气无济于事，反而会给疲惫的身躯增加新的负担，让自己生活得更累。不妨换个角度看世界，跳出世界看自己，把好心情迎进你的心里来。

对于一个本质相同的问题，用两种不同的问法，会得到截然相反的答案，这就是一个世界的两面性，如果拒绝换位思考，眼前的世界就永远是单一的。如果拒绝换位思考，将会丧失与人们交流的乐趣。任何人都很难说服别人做任何自己想做的事，学会换位思考，我们将获得另一半的世界。

一样的人生，异样的心态，看待事情的角度截然不同。要能跳出来看自己，以乐观、豁达、

体谅的心态来观照自己，认识自己；不苛求自己，更重要的是超越自己，突破自己，因为好好生活才有希望。康德曾说：“生气，是用别人的错误惩罚自己。”你不妨换个角度审视自己，你就会认识到生活很苦、很累，但也有乐趣和激动，它所呈现给我们的面目，取决于我们的心境，牵涉到我们对生活的态度，对事物的感受。

“至今思项羽，不肯过江东”，一曲霸王别姬让古往今来多少人洒下泪水，在乌江之畔，楚霸王的“无颜见江东父老”令人敬佩，却也令人惋惜，倘若他能从失败中跳出来，正视自己的不足，定能重整旗鼓，东山再起，也不至于落得个身首异处的下场。项羽的悲剧，源自他的短浅目光，不懂得变换角度，改造眼前的风景。读诗尚有起承转合，放歌也需宫商角徵羽，不同角度，不同音调，不同情感。多彩人生，决不止一个角度，少一些固执，便多一些释然；少一分狭隘，便多一分广阔，时常移位，时常变换，换个角度看世界，其实，事情往往会变得很简单。

《乱世佳人》中的斯嘉丽说：“太阳每天都是新的。”的确，无论我们面对怎样的遭遇，它都会一如既往地升起来，并且带给世界新的希望与光明。而如果我们的内心布满阴云，就会把心头的阳光遮蔽。驱散心灵的阴云，让阳光穿行，那么黑暗将与你绝缘，你会永远生活在快乐舒心的氛围当中。

换个角度看世界，跳出世界看自己，我们就会从容坦然地面对生活。当痛苦袭来时，我们可以勇敢地应对，也让我们的心灵在布满荆棘的旅途中，作出勇敢的抉择，去寻找不一样的人生。

人总是珍惜未得到的，而遗忘了所拥有的。

——海子　1983年毕业于北京大学，著名诗人。

6. 学会放下，轻装前行

人往往拥有的越多，烦恼就越多。因为万事万物本来就随着因缘变化而变化，我们却试图牢牢把握让它不变，结果自然没有人能做得到。人生的道路上，很多人都有贪得无厌的心态，俗话说得好：“欲壑难填。”忧虑来自内心，一切的烦恼都来源于自身。人生路上会遭遇到许多不幸、挫折、失败、打击、痛苦、孤独等，当你放下这一切时，心灵就会得到解脱，该放不放，必是大患。同时放下不等于放弃，只有懂得衡量事物间的利弊得失，不过于强求自己，不过于委屈自己，一味地追求不属于自己的东西，不但会迷失自我，也会徒增烦恼。可见放下是为了更好地选择。

佛教中所说的“放下”，不是说什么都不要，而是说究竟要什么，要多少，这才是最重要的。正如利奥·罗斯顿说过：“你的身躯很庞大，但是你的生命需要的仅仅是一颗心脏。多余的脂肪会压迫人的心脏，多余的财富会拖累人的心灵，多余的追逐、多余的幻想只会增加一个人生命的负担。”而人生苦短，必须学会放下，才能享受真正的人生快乐。在人生路途上，我们要放弃沉重的欲望，放下过度的需求，舍弃不必要的执着，还自己一片纯净的天空。修习佛道的人如果不能放下七情六欲，就无法修习到博大精深的境界。只有懂得放下自我，才能体会到人生的真谛。

人的一生，要历经千万门槛，打开的大门并不完全适合我们的躯体，有时甚至还有人为的障碍，我们会经常碰壁，或不得不伏地而行。因此，要学会低头，不逞匹夫之勇，胳膊拧不过大腿，该低头时就低头，巧妙地穿过人生荆棘，这既是人生进步的一种策略和智慧，也是人生立身处世中不可缺少的风度，同时，这更是一种修养。

其实，人世纷繁，法事俗务，名利地位，私心欲念，声色犬马，该放下的就得放下，什么都抓在手里，其实是累赘。不少功成名就之人，或捐资济世，或甘于淡泊，既能入世，又能出世，

勇于并舍得“放下”；他们在“放下”的同时，其实已获得了意外的幸福，这种幸福或许是无形的，却是隽永的，更高层次的。

释迦牟尼佛在世的时候，有一位婆罗门两手各拿了一大朵花前来献佛，佛陀大声地对婆罗门说：“放下！”

婆罗门听从指教，将左手拿的那个花朵放下。

佛陀又说：“放下！”

婆罗门将右手的花朵也放下了。

佛陀又说：“放下！”

这个婆罗门无奈地回答：“我已经两手空空，没有什么东西可以再放下了，为何还要我放下？”

佛陀听了他的话说：“我的本意并不是让你放下手中的花朵，而是让你放下六根、六尘和六识。只有当你将这些都放下时，才能从生死轮回中解脱出来。”

我们应该保留生命中最纯粹、最有价值的部分，放弃累赘，调整心态，这样才是最好的选择。

在当今社会，想要找一个理想的职位并不容易，除了与整个客观环境有关外，也与许多求职者心态不稳有关，即好高骛远、自命清高，大事做不好，小事不愿做，满腹牢骚，虚度了许多好时光，人生短短数十年，转眼即逝，一旦选准了目标就要追求。但是，当目标不适合自己时，应果断豁达地放弃，懂得以理性来面对一切，这样才能够柳暗花明。懂得放下执着，才能获得新生力量，才会赢得更多的回报。放下是另一种方式的拥有，学会了放下，就是成全了自己的幸福。曾有人说：“世事愚人，追逐功名迷本性。云山忘我，抛开得失现天真。”

初生的婴儿如同一张白纸，他的心灵还没有被这个世界染上色彩，对世上的一切都是未知。随着年龄的增长，他懂得的越来越多，也越来越无法像最初那样敞开心扉，毫无负担地拥抱这个世界。岁月让我们成熟，岁月也不断编织细细的丝线，缠绕住了我们的双脚；知识让我们睿智，知识也像负重一般不断压迫我们的心灵。我们应该试着斩断这些丝线、卸下这些负重，还生命以本真，轻松面对生活。

在一次关于生活艺术的演讲中，教授拿起一个装着水的杯子，问在座的听众：“猜猜看，这个杯子有多重？”

“50克”“100克”“125克”……大家纷纷回答。

“我也不知道有多重，但可以肯定人拿着它一点儿都不会觉得累，”教授说，“现在，我的问题是：如果我这样拿着几分钟，结果会怎样？”

“不会有什么。”大家回答。

“那好。如果像这样拿着，持续一个小时。那又会怎样？”教授再次发问。

“胳膊会有点酸痛。”一名听众回答。

“说得对。如果我这样拿着一整天呢？”

“那胳膊肯定变得麻木，说不定肌肉会痉挛，到时免不了要到医院一趟。”另一名听众大胆说道。

“很好。在我手拿杯子期间，不论时间长短，杯子的重量会发生变化吗？”

“没有。”

“那么拿杯子的胳膊为什么会酸痛呢？肌肉为什么可能痉挛呢？”教授顿了顿又问道，“我不想让胳膊发酸，肌肉痉挛，那该怎么做？”

“很简单啊，您应该把杯子放下。”一名听众回答。

“正是，”教授说道，“其实，生活中的问题有时就像我手里的杯子。我们埋在心里几分钟没有关系，如果长时间地想着它不放，它就可能侵蚀你的心力。日积月累，你的精神可能会濒于崩溃，那时你就什么事也干不了了。

“生活中的问题固然要重视它，不能忽视，但不能老是拿在手上，不要总惦记着它，要适时地放手，让自己放松放松。不然，不知不觉间它会把你压垮。

“朋友，拿起杯子的时候，要记得把它放下啊。”

的确如此，生命之舟需要轻载，拿得起，就要放的下。生活本身就是一份责任和承担，是绝不轻松的，如果再加上额外的不必要的心理负担，压力就会更大了。每一天的生活都是一个新的开始，所以每一天我们都应该学会轻装上阵，这样，我们才能感受到生活中简单的快乐和无限的惬意。

人生的一切烦恼，归根到底就是在生活中没有学会放下，使身心背负着沉重的包袱，因而生活也变得越来越累，越来越辛苦。“智者无为，愚人自缚”，人通常喜欢给自己的心灵套上枷锁，精神添加压力。所以说“放下”，不仅是一种解脱的心态，更是一种清醒的智慧。不管境遇如何，请放下昨日的辉煌，放下昔日的苦难，放下所有束缚你的包袱。放下了，你就会有顿悟之后的豁然开朗，重负顿释的轻松，云开雾散后的阳光灿烂。

纠缠如毒蛇，执着如冤鬼。激烈得快的，也平和得快，甚至于也颓废得快。

——鲁迅　曾任北京大学讲师，著名文学家、思想家、评论家、革命家。

7. 凡事不必过于执着

人们常常执着于某种念头，却往往忽视了生命的有限性。如果我们心心念念在某一种东西上，或在某一种习气上，始终不能解脱，就很难认清自己，更无法与这世界形成和谐的关系。要认识内心的世界，首先要认识我们的心。由识心而找心，由找心而明心，由明心而安心。南怀瑾先生说，宇宙生命的来源，本来是清虚的。“本来无一物，何处惹尘埃？”既然一切皆为虚清，又何必对什么事都紧紧地抓着，执着而不肯放手呢？

人，若能悟到这一层次，就算是修行到了真正的境界。照佛理所言，一切凡夫都有我相、人相、众生相、寿者相，打破这些执念，自然能推开迷雾见青天，认识一个全然超新的自己。在这一过程中，我们要随时观察自己，要使此心无所住。因此，一个看清自己、看透外界的人，必须学会不要将自己的心执着于任何观念和习气上。

马祖道一禅师是南岳怀让禅师的弟子。他出家之前曾随父亲学做簸箕，后来父亲觉得这个行当太没出息，于是把儿子送到怀让禅师那里去学习禅道。在般若寺修行期间，马祖通一整天盘腿静坐，冥思苦想，希望能够有一天修成正果。

有一次，怀让禅师路过禅房，看见马祖通一坐在那里面无表情，神情专注，便上前问道：“你在这里做什么？”

马祖通一答道：“我在参禅打坐，这样才能修炼成佛。”

怀让禅师静静地听着，没说什么走开了。

第二天早上，马祖通一吃完斋饭准备回到禅房继续打坐，忽然看见怀让禅师神情专注地坐在井边的石头上磨些什么，他便走过去问道：“禅师，您在做什么呀？”

怀让禅师答道：“我在磨砖呀。”

马祖通一又问：“磨砖做什么？”

怀让禅师说：“我想把他磨成一面镜子。”

马祖通一一愣，道：“这怎么可能呢？砖本身就没有光明，即使你磨得再平，它也不会成为

镜子的，你不要在这上面浪费时间了。”

怀让禅师说：“砖不能磨成镜子，那么静坐又怎么能够成佛呢？”

马祖通一顿时开悟：“弟子愚昧，请师父明示。”

怀让禅师说：“譬如马在拉车，如果车不走了，你用鞭子打车，还是打马？参禅打坐也一样，天天坐禅，能够坐地成佛吗？”

马祖通一把心念执着于坐禅，所以始终得不到解脱，只有摆脱这种执着，才能有所进步。成佛并非执着索求或者静坐念经就可，必须要身体力行才能有所进步。一开始终日冥思苦想着成佛的马祖通一，在求佛之时，已经渐渐走入歧途，偏离了参禅学佛的本意。马祖通一未能明白成佛的道理，就像他没有明白自己的本心一样，他不了解自己的内心如何与佛同在，所以他犯了“执”的错误。

名师百丈和尚每次说法的时候，都有一位老人跟随大众听法，众人离开，老人亦离开。但有一天老人没有离开，百丈禅师于是问：“面前站立的又是什么人？”

老人云：“我不是人啊。在过去迦叶佛时代，我曾住在此山，因有位云游僧人问：‘大修行的人还会落入因果吗？’我回答说：‘不落因果。’就因为回答错了，使我被罚变成为狐狸身而轮回五百世。现在请和尚代转一语，为我脱离狐狸身。”于是问：“大修行的人还落因果吗？”

百丈禅师答：“不昧因果。”

老人大悟，作礼说：“我已脱离狐狸身了，住在山后，请按和尚礼仪葬我。”百丈禅师真的在后山洞穴中，找到一只狐狸的尸体，便依礼火葬。

那个人为什么被罚变身狐狸并轮回五百世呢？就是因为他执着于因果，所以不得解脱。执着就像一个魔咒，令人挂念，不能自拔，最后常令人不得其果，操劳心神，反而迷失了对人生、对自身的真正认识。

修佛也好，参禅也好，在认识和理解禅佛之前，修行者必须要先认识自己的本身，然后发乎情地做事，渐渐理解禅佛之意。如果执着于认识禅佛之道，最后连本身都不顾了，这就是本末倒置。就像一个人做事之前，必须要理解自身所长，才能放手去做事。如果只看到事物的好处而忽略了自身能力，又怎么可能将事情做好呢？这便是寻明心，安身心的魅力所在。

有两个不如意的年轻人，一起去拜望一位禅师并问道：“师父，我们在办公室被人欺负，太痛苦了，求您开示，我们是不是该辞掉工作？”禅师闭着眼睛，隔了半天，吐出五个字：“不过一碗饭。”就挥挥手，示意年轻人退下。

回到公司，一个人递上辞呈，回家种田，另一个人却没动。日子转眼过去十年，回家种田的人，以现代方法经营，加上品种改良，居然成了农业专家；另一个留在公司里的人，也不差，他忍着气、努力学，渐渐受到器重，后来成为经理。

有一天两个人相遇了。

农业专家问道：“奇怪！师父给我们同样‘不过一碗饭’这五个字，我一听就懂了，不过一碗饭嘛！日子有什么难过？何必一定要在公司？所以辞职。你当时为什么没听师父的话呢？”

“我听了啊！”那经理笑道：“师父说‘不过一碗饭’，受气、受累时，我只要想‘不过为了混碗饭吃’，老板说什么是什么，少赌气、少计较，就成了！师父不是这个意思吗？”

两个人又去拜望禅师，禅师已经很老了，仍然闭着眼睛，隔半天，答了五个字：“不过一念间。”然后，挥挥手……

对于人来说，没有一样东西是可以完完全全、真真正正抓住的，无论是物，还是人，因此不必斤斤计较，刻意追逐。对于不生不灭的生命本源，要把握得住，认识得透彻，才能够善始善终。“不知常，妄作凶”，醉生梦死，碌碌无为，终将痛苦离去。想要抓住一切，往往什么都抓不住。

人类较之物类更是固执。有些人总喜欢给自己加上负荷，轻易不肯放下，自谓为“执着”。执着于名与利，执着于一份痛苦的爱，执着于幻美的梦，执着于空想的追求，数年光华逝去，才

嗟叹人生的无为与空虚。我们总是固执地由“我想做什么”到“我一定要做到什么”，理想与追求反而成为一种负担。

很多时候，我们舍不得放弃一个没有前途的工作，舍不得放弃已经过去很久的种种往事，舍不得放弃对权力与金钱的角逐……于是，只能用生命作为代价，透支着健康与年华。但谁能算得出，在得到这些自己认为珍贵的东西时，有多少和生命休戚相关的美丽像沙子一样在指掌间溜走？

要知道，掌中所握的沙子数量是有限的，一旦失去，便再也拿不回来。自在的快乐便是佛家所说的“要眠即眠，要坐即坐”的境界，如果一个人茶饭不宁，百种需求，千般计较，自然谈不上是真正的放下，又如何去感受快乐？

古人云：“无欲则刚。”这其实是一种境界，一种修养。没有太多的欲望，就会活得简单、洒脱、自由。于是，在滚滚红尘中，不如怀一颗平和心，抵挡各种诱惑；做一件平常事，学会放弃不必执着之事；当一个平凡人，简单生活，做最真实的自己。

影响我们人生的绝不仅仅是环境，其实是心态在控制一个人的行动和思想。同时，心态也决定了一个人的视野、事业和成就，甚至一生。

——海子　1983年毕业于北京大学，著名诗人。

8.改变能改变的，接受不能改变的

尼布尔有一句有名的祈祷词说：“上帝，请赐给我们胸襟和雅量，让我们平心静气地去接受不可改变的事情；请赐给我们力量去改变可以改变的事情；请赐给我们智能，去区分什么是可以改变的，什么是不可以改变的。”在我们的人生中总有一些事情，虽非心甘情愿，却也无可奈何。有生之年，我们势必会有许多不愉快的经历，它们是无法逃避的，我们也是无法选择的。我们只能接受不可避免的现实，作自我调整，改变那些可以改变的现状。

庄子告诉我们：“有智慧的人，不去做无法做到的事；不去了解自身智力不能达到的领域。”一个人要想改造整个世界，一定会非常困难；而要想改变自己的心态，就是非常容易的。所以，在生活中，能够懂得改变能改变的，接受不能改变的，这样的人一定是充满生活智慧的人。

在战争中，卡丽娜失去了她的侄子——她最挚爱的亲人，也是她在世上唯一的亲人。悲伤击垮了她，在那以前，她总觉得上帝待她不薄——她有一份喜欢的工作，她帮忙抚养这个侄儿，他让卡丽娜看到一个年轻有为的青年，她的耕耘得到甜美的回报。不想却收到这样的电报。

她的世界解体了，她找不出还有活下去的理由，她放弃了工作、朋友。她抓不住任何东西，只留下愁苦和怨恨。为什么她钟爱的侄子会死？这么好的孩子——灿烂的前景就在他面前——为什么会死？她实在无法接受，她悲伤过度，决定放弃工作，找个地方倾洒她的眼泪，医治伤痛。

她把桌子收拾干净，准备辞职，突然，她无意中看到一封信，正是那个侄子写来的，是几年前卡丽娜的母亲去世时他寄给卡丽娜的。他在信中说：“当然，我们都会怀念她，特别是你，但我知道你会支撑过去的。你有自己的人生哲学，我永远不会忘记你教导我动人心弦的真理，无论我在任何地方，我总记得你教我像个男子汉，微笑迎接任何该来的命运。”

卡丽娜又回到桌前，收起愁苦，告诉自己：“已经发生了，我不能改变它，但是我可以做到他所期望的。”她完全投入自己的工作。她开始给战士们写信，他们是别家的男孩。晚上她就参加成人教育班，试图找到新的嗜好，结交新朋友。她几乎不敢相信自己的改变，她的哀伤已经完

全离她而去。

卡丽娜现在开开心心地开始新的一天，正如她的侄儿希望看到的。她的生活很平安。她接受了命运的安排，比以前享有更丰富完美的人生。

面对生活中的灾难和厄运，用积极乐观的心去面对，就能坚持得住，直到把灾难和厄运都战胜，这是一种成功者的心态。当我们不再与不可改变的现实抗争时，就会有能力开创更丰富的人生。人，贵为宇宙的精华，万物的灵长，是可以通过改变自己来接受任何现实的。

然而，生活中也有很多事是无法改变的，这就需要我们用积极的心态来面对。有位哲人说："当有一座大山挡住去路时，没必要去把山挖开。"是的，山在那儿，是不能改变的现实，我们应该接受这样的现实。但是，接受现实不等于是一种消极，我们肯定山在那儿，也可以有更好的选择，比如，我们可以选择绕开山前行，也可以退回去，换另一条路走。人生的旅途的确充满挑战，但也同样充满勇敢和坚强。

已故美国小说家塔金顿常说："我可以忍受一切变故，除了失明，我绝不能忍受失明。"可是在他60岁的某一天，当他看着地毯时，却发现地毯的颜色渐渐模糊，他看不出图案。他去看医生，得到了残酷的事实：他即将失明。有一只眼差不多全瞎了，另一只也如此，他最恐惧的事发生了。

塔金顿面对最糟糕的环境如何反应呢？他是否觉得："完了，我的人生完了！"完全不是！令他惊讶的是，他还蛮愉快的，他甚至发挥了他的幽默感。有些斑点妨碍了他的视力，当大斑点晃过他的视野时，他会说："嗨！又是这个大家伙，不知道它今早要到哪儿去！"命运怎么能这样捉弄他呢？

不，答案是不能。完全失明后，塔金顿说："我现在已经接受了这个事实，也可以面对任何状况。"

为了恢复视力，塔金顿在一年内不得不接受12次以上的手术。要知道只能采取局部麻醉！他会抗拒它吗？他了解这是必须的，无可逃避的，唯一能为痛苦付出的只有优雅地接受。他放弃了私人病房，和大家一起住在普通病房。他想办法让大家高兴一点。

当他必须再次接受手术时，他提醒自己是何等幸运，"多奇妙啊，科学已进步到连人眼这样精细的器官都能动手术了"。

平常人如果必须接受12次以上的眼部手术，并忍受失明之苦，可能早就崩溃了。塔金顿却说："我不愿用快乐的经验来交换这次的体验。"他因此学会了接受，他因此相信没有任何事会超过他的容忍力，他也重新认识一个人适应环境的能力到底有多强。

松树无法阻止大雪压在它的身上，蚌无法阻止沙粒磨蚀它的身体，但它们可以弯曲自己，可以包裹沙子来适应这悲惨的遭遇，学会和环境化敌为友，这是一种适应性，也是一种生存的技巧，人类作为万物的灵长又怎能屈居于这些小生物之下，正如席慕容所说："请让我们相信，每一条所走过来的路径都有它不得不这样跋涉的理由，每一条要走下去的前途都有它不得不那样选择的方向。"我们也许没有选择的权利，但我们有改变自己的能力。

托尔斯泰曾说过："大多数人想改变这个世界，却极少有人想改造自己。"其实，世界上的许多事我们都无法改变，能够改变的只有我们自己。乐观的人总是看到生活中好的一面，从不消极埋怨。这样，人的内心将会开朗很多，快乐很多。时刻在心中记住这句话："生活是自己创造的。"只有我们以积极的心态，改变能改变的，接受不能改变的，我们的生活就会与众不同。

第六篇

培养美好的品性

第一章　以宽容之心面对生活

大智慧者必谦和，大善者必宽容，大骄傲者往往谦逊平和。有巨大成就感的人，必定也有包容万物、宽待众生的胸怀。

——周国平

毕业于北京大学哲学系，中国社会科学院哲学研究所研究员，当代著名学者、哲学家、散文家、作家。

1. 宽容是莫大的美德

“大肚能容，容天容地，于己何所不容；启齿便笑，笑古笑今，凡事一笑置之。”这是一种非凡的气度。有了宽容的襟怀，才有容天容地、容江海的高尚和广博，才有来自心底的真诚笑脸，大千世界，日月轮回，时势境迁，人心思变，所以，于己要多责，责本人蒙昧无知；对别人，要多赏识，赏别人有高有低。人生有了这种宽容的气宇，才能安然走过四时，才能闲庭信步笑看花落花开。

人与人之间的你来我往中，免不了会有摩擦和误会，心不存愤恨恶念，语不带尖酸刻薄，不伤害、诽谤他人，而是坚守善美的心念、清静的语言，可在他的心里栽种一株株慈悲的草、宽容的花，一朝人生的大原野就能处处绿意，白云游天，驰骋其间就是“只要自觉心安，东西南北都好”潇洒自在。

所以，宽容是一种莫大的美德，是一种豁达；宽容能够容纳万物，能够包含太虚。心胸坦荡，不以世俗荣辱为念，不为世俗荣辱所累，不为凡尘琐事所扰，不为痛苦烦闷所惊，就会活得轻松、潇洒、磊落、舒心。

这个故事发生在澳大利亚的一个度假村，一个满脸歉意的工作人员正在安慰一个四岁左右的小男孩，小男孩已经哭得筋疲力尽了！问清原因后，才知道，原来那天小朋友特别多，这位工作人员一时疏忽，在儿童网球课结束后少点了一个人，于是，这个小朋友就被留在了网球场里。

等这个工作人员发现人数不对时，赶快跑到网球场将孩子带回来。那个小朋友因为一个人被留在偏远的网球场而受到了惊吓，哭得非常伤心，这一幕被匆匆赶来的孩子的妈妈看见了。

管理人员本以为这位妈妈会痛骂自己一顿，或者向主管部门投诉，或是很生气地要求退费，再也不参加这类儿童俱乐部了！

可是出乎他意料，这位妈妈是这样做的：她蹲下来安慰自己的小孩，并且告诉他，现在已经没事了，那个哥哥因为找不到你，也非常紧张而且非常难过。他不是故意的，现在，你必须亲亲哥哥的脸颊安慰他一下。

那个四岁的小孩踮起了脚尖，轻轻地亲了亲蹲在他旁边的工作人员的脸，告诉他：“不要怕了，已经没事了！”

这个母亲用宽容的方式培养出了宽容、体贴的孩子。宽容是一种美德，是最能让人感动的一种品质，很多人因为宽容而改变了他的一生。可见，宽容他人，信任他人，是对人性的肯定，也是对人的帮助在于心理上道义的重建。要做到胸襟开阔，就要意识到“人无完人”，做到“得理让人”，“宽容别人”。

能宽容别人的人是可敬的，生命的意义在于彼此接纳的和谐之中，饶恕是一种极高的美德，一个饶恕别人的人自己的内心也会得到释放。平时打交道的时候，多用理解、同情和爱心去影响

别人，不计较小事，不苛求别人，多注意别人的好处，尊重每个人的思维、工作、学习和生活习惯。大海因为能够容纳百川，所以可以成为浩瀚的海洋。处处宽容别人，绝不是代表软弱，绝不是面对现实的无可奈何。在短暂的生命里程中，学会宽容，可谓成就了人的最高修养。

林肯对竞争对手以宽容著称，后来终于引起了议员们极大的不满。

有一位议员说："你不应该和那些人交朋友，而应该消灭他们。"

林肯微笑着回答："当他们变成我的朋友，难道不是正在消灭我的敌人吗？"这位议员听后，不得不点头称赞总统的智慧和过人之处。

林肯总统的话可谓一语中的，生活中如果我们能够多一些宽容，多一些谅解，公开的对手或许就是我们潜在的朋友。

在竞争激烈的现代社会，磕磕碰碰的事情在所难免。我们在社会交往中，吃亏、被误解、受委屈一类的事也经常发生。我们当然希望不要遇到这些事情，但一旦发生了，最明智的选择就是宽容。宽容不仅仅包含着理解和原谅，更显示出气度和胸襟、坚强和力量。宽容的是别人，给自己的却是快乐。

一般说来，当一个社会形成了一种宽容的气氛时，就会变得充满生机。在这样一个竞争日益激烈的社会中，最要紧的是宽容，是用善心待人，原谅人家偶然的过失，即使是犯有大错的人，也要温和规劝，给他改正的机会。《论语·阳货篇》中说："宽则得众。"的确如此，如果我们的社会不培养人们宽以待人的心态，不允许人们出错，一旦出错又一味严厉追究责任，那么，这个社会的动力和美德就会丧失。

人的一生不如意事十之八九，面对挫折、责备、无礼和刁难，若都记在心上，反复折磨自己的心灵，人岂非要折寿甚或气死。或许"不以物喜，不以己悲"这种境界很难做到，但是敞开胸襟，对任何事都淡然应对，心灵将永远不会生出芥蒂，人生中再大的难处也变得不难了。

对于每一个来说，宽容才会赢得声望，无论任何天才或幸运儿，只有和普通人一样失败、辛苦过来的人才会知道，对于那些正在努力争取改变命运的人们来说，无论出现何种错误或失败都有值得宽容的理由。

将来世界自当近于孔子所谓天下一家。今试预度其时，个人与群之间，或个人与个人之间，一切皆臻于至善，余恐未易言也。余确信致良知，是立德之本，此不容忽视。

——熊十力　曾在北京大学任教，著名哲学家。

2. 做人有德，做事能容

泰山不拒抔土，故能成其高；江海不拒细流，故能成其大。与人交而无怨，是我们在做人中应有的宽容，而这也是一个人成熟的表现。

一个宽容的人保持着一种恬淡、安静的心态，做着自己应该做的事情。宽容的人就像一杯清茶一般沁人心脾，一个善意的微笑，一句幽默的话语，也许就能化解人与人之间的怨恨和矛盾，弥合感情的裂痕。

生活中，人人都会犯错误，倘若犯了错误之后不给改过自新的机会，就会激化矛盾，造成不良后果。如果我们能不计较他人的过失，设身处地地为他人着想，或许在宽容的背后，还能收敛一颗顽劣的心。没有多少人会得寸进尺，人们在得到他人的原谅后，多半会真心悔悟。

宽容是上天赐予我们的最美丽的生活原则，它使人类在面对宇宙的浩瀚时不再感到渺小，它使我们从此过上一种涵盖一切和关照一切的有深度的生活，"只有理解一切，才能成为一切"，

宽容最终能把地狱变为美丽生活的天堂。

第二次世界大战期间，一支部队在森林中与敌军相遇，激战后两名战士与部队失去了联系。后来，这两名战士来自同一个小镇。

两人在森林中艰难跋涉，他们互相鼓励、互相安慰。十多天过去了，仍未与部队联系上。这一天，他们打死了一只鹿，依靠鹿肉又艰难度过了几天，可也许是战争使动物四散奔逃或被杀光。这以后他们再也没看到过任何动物。他们仅剩下的一点鹿肉，背在年轻战士的身上。

这一天，他们在森林中又一次与敌人相遇，经过再一次激战，他们巧妙地避开了敌人。就在自以为已经安全时，只听一声枪响，走在前面的年轻战士中了一枪——幸亏伤在肩膀上！

后面的士兵惶恐地跑了过来，他害怕得语无伦次，抱着战友的身体泪流不止，并赶快把自己的衬衣撕下包扎战友的伤口。

晚上，未受伤的士兵一直念叨着母亲的名字，两眼直勾勾的。他们都以为他们熬不过这一关了，尽管饥饿难忍，可他们谁也没动身边的鹿肉。天知道他们是怎么度过的那一夜。第二天，部队救出了他们。

事隔30年，那位受伤的战士安德森说："我知道谁开的那一枪，他就是我的战友。当时在他抱住我时，我碰到他发热的枪管。我怎么也不明白，他为什么对我开枪？但当晚我就宽容了他。我知道他想独吞我身上的鹿肉，我也知道他想为了母亲而活下来。此后30年，我假装根本不知道此事，也从不提及。战争太残酷了，他母亲还是没有等到他回来，我和他一起祭奠了老人家。那一天，他跪下来，请求我原谅他，我没让他说下去。我们又做了几十年的朋友，我宽容了他。"

每一个有坏处的人都有他值得人同情和原谅的地方，宽恕别人所不能宽恕的，是一种最高贵的行为。

古人说："大度集群朋。"一个人若能有宽宏的度量，他的身边便会集结起大群知心朋友。大度，表现为对人、对事能"求同存异"，不以自己的特殊个性或癖好对待他人。大度，也表现为能听得进各种不同意见，尤其能认真听取相反的意见；大度，还要能容忍他人的过失，尤其是当他人对自己犯有过失时，能不计前嫌，一如既往；大度，更应表现为能够虚心接受批评，发现自己的过失，便立即改正，和他人发生矛盾时，能够主动检查自己，而不文过饰非、推诿责任。大度者，能够关心人，帮助人，体贴人，责己严，责人宽。

著名京剧表演艺术家梅兰芳先生是一位通情达理、善解人意的人，因此他受到许多人的尊敬，得到了白玉无瑕的美名。

抗战胜利后，在上海一家小报的广告中，出现了一条"艺人梅兰芳卖画"的字样，显然，是有人在冒梅兰芳之名赚钱。

对这种恶劣行为，梅兰芳的朋友们都十分气愤，纷纷准备去那家小报兴师问罪，并准备找出那个冒名者，狠狠教训他一通。

梅兰芳却劝阻了他们，他对朋友们说，这个冒名者想赚钱不假，但通过卖画来赚钱，想必也是有点儿本事的，估计也是个读书人，只不过命运不济罢了。

朋友们从侧面了解了一下冒名者的来历，果然同梅兰芳所预料的一样。

西班牙著名画家毕加索也经历过这样的事情。毕加索对冒充他作品的假画毫不在乎，从不追究，最多只是把伪造的签名除掉。有人不解地问他为什么这样，毕加索说："作假画的人不是穷画家就是老朋友，我是西班牙人，不能和老朋友为难，穷画家朋友们的日子也不好过。再说，那些鉴定真迹的专家们也要吃饭，那些假画使许多人有饭吃，而我也没有吃亏，为什么要追究呢？"

梅兰芳和毕加索都是宽容的人，因为他们的一点理解，几分慈悲，那几位穷苦的伪造画者才不至于走投无路。理解和宽容，使他们得到了人们更多的敬重。生活中处处需要宽容的调剂。即使是好友之间也难免出现摩擦，需要宽容和理解弥合友情的裂痕。

用一颗宽容和容纳的心去感受人生中的人和事，由于宽容之于喜欢，正如和风之于春日，阳

光之于冬天，它是人类灵魂中的美丽景色。有了广博的襟怀和宽容一切的心灵，就有了可以包容万物的心，这样的人生，才能拥有幸福和快乐，才能看到更美的人生风景。

人要有三平心态：平和、平稳、平衡。对自己要从容，对朋友要宽容，对很多事情要包容，这样才能活得比较开心。

——海子　1983年毕业于北京大学，著名诗人。

3. 宽容他人也是善待自己

乔治·赫伯特说："不能宽容的人，损坏了他自己必须过去的桥。"这句话的智慧在于，宽容使给予者和接受者都受益。当真正的宽容产生时，没有疮疤留下，没有伤害，没有复仇的念头，只有愈合。

宽容是一种医治的力量。宽容不仅能医治被宽容者的缺陷，还可以挖掘出宽容者身上的伟大之处，正如美国作家哈伯德所说："宽容和受宽容的难以言喻的快乐，是连神明都会为之羡慕的极大乐事。"

与人交往，多一些宽容与体谅，既能避免无意义的争端，又能拉近心与心之间的距离。但是，我们很少有人能做到对他人宽容，我们更习惯于把对方封锁于心的牢狱中，冷漠相对。其实，当你注视着铁窗中的人时，自己面对的又何尝不是一扇铁窗？包容他人，宽恕对方，既是对对方的谅解，也是对自己心灵的洗礼。包容，使人高贵，从容，使人充满风度。包容一颗有过错的心，同时也是放飞了自己的心灵。

人与人之间常常因为一些彼此无法释怀的坚持，而造成永远的伤害。如果我们都能从自己做起，开始宽容地看待他人，就能让自己活得更自在、更轻松。别忘了，帮别人开启一扇窗，也就是让自己看到更完整的天空。

亚历山大大帝骑马旅行到俄国西部。一天，他来到一家乡镇小客栈，为进一步了解民情，他决定徒步旅行。当他穿着没有任何军衔标志的平纹布衣走到了一个三岔路口时，记不清回客栈的路了。

亚历山大无意中看见有个军人站在一家旅馆门口，于是他走上去问道："朋友，你能告诉我去客栈的路吗？"

那军人叼着一只大烟斗，头一扭，高傲地把这身着平纹布衣的旅行者上下打量一番，傲慢地答道："朝右走！"

"谢谢！"大帝又问道，"请问离客栈还有多远！"

"一英里。"那军人生硬地说，并瞥了陌生人一眼。

亚历山大大帝转身道别，刚走出几步又停住了，回来微笑着说："请原谅，我可以再问你一个问题吗？如果你允许我问的话，请问你的军衔是什么？"

军人猛吸了一口烟说："猜嘛。"

亚历山大大帝风趣地说："中尉？"

那烟鬼的嘴唇动了下，意思是说不止中尉。

"上尉？"

烟鬼摆出一副很了不起的样子说："还要高些。"

"那么，你是少校？"

"是的！"他高傲地回答。于是，亚历山大大帝敬佩地向他敬了礼。

少校转过身来摆出对下级说话的高贵神气，问道："假如你不介意，请问你是什么官？"

亚历山大大帝乐呵呵地回答："你猜！"

"中尉？"

亚历山大大帝摇头说："不是。"

"上尉？"

"也不是！"

少校走近仔细看了看说："那么你也是少校？"

亚历山大大帝镇静地说："继续猜！"

少校取下烟斗，那副高贵的神气一下子消失了。他用十分尊敬地语气低声说："那么，你是部长或将军？"

"快猜着了。"

"殿……殿下是陆军元帅吗？"少校结结巴巴地说。

"我的少校，再猜一次吧！"

"国王陛下！"少校的烟斗从手中一下掉到了地上，猛地跪在亚历山大大帝面前，忙不迭地喊道："陛下，饶恕我！陛下，饶恕我！"

"朋友，"亚历山大大帝笑着说，"你没伤害我，我向你问路，你告诉了我，我还应该谢谢你呢！"

亚历山大大帝用他宽广的心胸宽恕了少校对他的不敬，不仅让少校感到温暖，也赢得了他对自己的尊重。由此可见，能够宽容接纳别人的人，同时也善待了自己。而不懂得宽容的人，就会拆掉他自己也要通过的桥梁。

宽恕也是一个放弃的过程。放弃那些本来是虚假的，而我们却以为是真实的东西。它可以用积极的力量去取代那些不够积极的东西。我们做到了宽恕他人的冒犯，放弃对某个人、某件事的评判，然后，我们就努力忘掉它。

其实，最大的伤害莫过于我们对曾经有过的伤害牢记不忘。当我们再一次记起曾经遇到过的伤害或磨难，这等于我们又受到了一次伤害。倘若我们用积极的记忆去替代那些消极的记忆，这样的伤害就会逐渐得到治愈。

所以，智者尽其所能地采取一些步骤，会努力让那些消极的往事从记忆中消失，去改变这种被伤害的状况。要知道，一个攥紧的拳头是什么也不会得到的，只有松开拳头，我们才显示出接受的态度，才会有所收获。

一位画家在集市上卖画，不远处，前呼后拥地走来一位大臣的孩子，这位大臣在年轻时曾经把画家的父亲欺诈得心碎而死。大臣的孩子在画家的作品前流连忘返，并且选中了一幅，画家却匆匆用一块布把它遮盖住，并声称这幅画不卖。

从此以后，这孩子因为心病而变得憔悴，最后，他父亲出面了，表示愿意出一笔高价买这幅画。

可是，画家宁愿把这幅画挂在自己画室的墙上，也不愿意出售。他阴沉着脸坐在画前，自言自语地说："这就是我的报复。"

每天早晨，画家都要画一幅他信奉的神像，这是他表示信仰的唯一方式。

可是现在，他觉得这些神像与他以前画的神像日渐相异。这使他苦恼不已，他不停地找原因。忽然有一天，他惊恐地丢下手中的画，跳了起来：他刚画好的神像的眼睛，竟然是那大臣的眼睛，而嘴唇也是那么地酷似。

他把画撕碎，并且高喊："我的报复已经回报到我的头上来了！"

如果一直憎恨下去，那么不仅负面生活事件越来越多，而且承受能力也越来越差，就如同在自己的心灵深处种下了一粒苦种，不断伤害着自己的身心健康。而宽容别人就会让自己忘记别人对自己的伤害，也让自己的心灵得到释放。

宽容是心与心的交融，无语胜有声；宽容是仁人的虔诚，是智者的宁静。正因为深邃的天空

容忍了雷电风暴一时的肆虐，才有风和日丽；辽阔的大海容纳了惊涛骇浪一时的猖獗，才有浩渺无垠。

在生活中，也许我们每个人都曾因别人的恶意诽谤或其他打击而深受伤害，这些伤痛一直在我们的心底，从来没有被治愈过，我们可能至今还在怨恨那些伤害过我们的人。但是，懂得宽容别人，其实是善待自己。随着时间的推移，我们就会发现，只要我们内心的宽容多了，我们心里的平安和喜悦也会多起来。

要让自己快快乐乐地生活在充满爱的世界里，自己首先要做一个宽宏大量的人。无论我们一生中碰到多么不顺的事情，遭遇到如何凄凉的境地，我们仍然可以在举止之间，显示出包容、仁爱的心态，这样，我们一生都将受用无穷。

我对任何出众的才华无法不持欣赏的态度，哪怕它是在我的敌人身上。

——周国平

毕业于北京大学哲学系，中国社会科学院哲学研究所研究员，当代著名学者、哲学家、散文家、作家。

4. 心胸豁达，不吝宽容

雨果曾说：“世界上最宽阔的是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的心胸。”人与人之间最可贵的是站在对方的角度，换位思考。人生在世，每个人都有弱点与缺点，都可能犯下这样那样的错误，我们应该心胸豁达，彼此宽容，善待别人就是善待自己。

胸襟广阔，能容人容物是现代人追求的境界。俗话说“宰相肚里能撑船”，这说的是一种心胸宽广的处世方式，一个真正的智者能够原谅别人的过错，记住他的善；而一个小肚鸡肠、斤斤计较的人只会从别人身上寻找原因，记住他的坏。曾国藩也说：“一个人要胸怀浩大，才是真正的受用。”生活在社会中，孤独的人是不会开心的，也无法前进。要想获得真正的幸福，需要虚怀若谷。

因此，生活中我们不能总是以自己为中心，要把自己的心放宽，给别人一个了解自己的空间，也给自己一个认识他人的机会。

唐太宗李世民当上皇帝后，认为只有虚心听取别人的意见，才能把国家治理好。在他的鼓励下，臣子们纷纷向皇帝进谏。其中最著名的是魏徵。

魏徵原本是李世民的政敌，李世民不计前嫌，任命他做了很重要的官职。魏徵每看到李世民的错误，就毫不客气地指出，有时候弄得李世民很没面子。

有一天，李世民又被魏徵顶撞了，回到宫里大发脾气，说：“魏徵这个乡巴佬，我总有一天要杀了他！”

长孙皇后听了，就给李世民行礼，说道：“我听说天子有了直言敢谏的臣子，是件可喜可贺的事情，所以我要给皇上道贺。”

李世民听了，这才消了火气，从此对魏徵的意见更加虚心接受了。

由于李世民的胸怀宽广，臣子们纷纷进谏，因此唐朝初年政治清明，老百姓生活得很好，奠定了后来盛唐的基业。

这就是虚怀若谷的力量。一个人若能心胸豁达，有宽宏的度量，他的身边便会集结一大群知心朋友。生活中，冲突和争执在所难免，人们要学会用虚怀若谷的平和之心去处理生活中的冲突和争执。一位哲人曾经说过，错误在所难免，宽恕就是神圣。一个人经历过一次忍让，心胸就会宽广一分。你多一分宽容，就能多一个朋友，少一个敌人，大度容下天下事，也就自然没有烦恼和忧愁了。

一日之始就要对自己说："我将遇见好管闲事的人、忘恩负义的人、傲慢的人、欺诈的人、嫉妒的人和孤僻的人。他们染有这些品性是因为他们不知道什么是善，什么是恶。"可是如果我们能够分清楚什么是善、什么是恶，就应该对那些无知的人表现出宽容和谅解。因为不管他们是什么人，都是我的同伴，即使眼前还没有合作的机会，但是不知道哪一天，我们终究会相遇。

小提琴演奏家艾德蒙先生曾经历了这样一件事。有一天，当他走进家门的时候，突然听到楼上卧室里传来了小提琴的声音。

"有小偷！"艾德蒙先生马上反应过来，急忙冲上楼。果然，一个大约13岁的陌生少年正在那里摆弄小提琴。他头发蓬乱，脸庞瘦削，不合身的外套里面好像塞了某些东西。他被艾德蒙先生抓了个正着。

那少年见了艾德蒙先生，眼里充满了惶恐、胆怯和绝望，那是一种非常熟悉的眼神，刹那间，艾德蒙先生的心柔软了下来。愤怒的表情顿时被微笑所代替，他问道："你是丹尼斯先生的外甥琼吗？我是他的管家。前两天，丹尼斯先生说你要来，没想到来得这么快！"

那个少年先是一愣，但很快就回应说："我舅舅出门了吗？我想先出去转转，待会儿再回来。"

艾德蒙先生点点头，然后问那位正准备将小提琴放下的少年："你也喜欢拉小提琴吗？"

"是的，但拉得不好。"少年回答。

"那为什么不拿着琴去练习一下？我想丹尼斯先生一定很高兴听到你的琴声。"他语气平缓地说。少年疑惑地望了他一眼，还是拿起了小提琴。

临出客厅时，少年突然看见墙上挂着一张艾德蒙先生在歌德大剧院演出的巨幅彩照，身体猛然抖了一下，然后头也不回地跑远了。

艾德蒙先生确信那位少年已经明白是怎么回事，因为没有哪一位主人会用管家的照片来装饰客厅。

那天黄昏，回到家的艾德蒙太太察觉到异常，忍不住问道："亲爱的，你心爱的小提琴坏了吗？"

"哦，没有，我把它送人了。"艾德蒙先生缓缓地说道。

"送人？怎么可能！你把它当成了你生命中不可缺少的一部分。"艾德蒙太太有些不相信。

"亲爱的，你说的没错。但如果它能够拯救一个迷途的灵魂，我情愿这样做。"见妻子并不明白他说的话，他就将经过告诉了她，然后问道："你觉得这么做有什么不对吗？"

"你是对的，希望你的行为真的能对这个孩子有所帮助。"妻子说。

三年后，在一次音乐大赛中，艾德蒙先生应邀担任决赛评委。最后，一位叫里奇的小提琴选手凭借雄厚的实力夺得了第一名。颁奖大会结束后，里奇拿着一只小提琴匣子跑到艾德蒙先生的面前，脸色绯红地问："艾德蒙先生，您还认识我吗？"

艾德蒙先生摇摇头。

"您曾经送过我一把小提琴，我珍藏着，一直到了今天！"里奇热泪盈眶地说，"那时候，几乎每一个人都把我当成垃圾，我也以为自己彻底完了，但是您让我在贫穷和苦难中重新拾起了自尊，心中再次燃起了改变逆境的熊熊烈火！今天，我可以无愧地将这把小提琴还给您了……"

里奇含泪打开琴匣，艾德蒙先生一眼瞥见自己那把心爱的小提琴正静静地躺在里面。他走上前紧紧地搂住了里奇，三年前的那一幕顿时重现在艾德蒙先生的眼前，原来他就是"丹尼斯先生的外甥琼"！艾德蒙先生眼睛湿润了，少年没有让他失望。

因为宽容，艾德蒙先生成就了一个音乐奇才。可是，生活中，甚至很少有人能够谅解自己的朋友，他们会嫌弃，会斤斤计较，会猜忌，所以不管是怎样的人在他们的身边，他们都会觉得很痛苦。抛开挑剔与苛责的想法吧，对别人宽容一些，你就能放下心中的包袱，感受到与人和平相处的快乐。

宽容是一笔巨额的财富，是至善人性达到的一种境界，是人性之花历经沧桑之后依然盛开

的那份通透与恬然。生活的洒脱、奔放不能仅仅建立在物质的基础上，更为重要的是拥有宽容之心，以博大的胸怀宽容别人的过失，才能在精神上丰裕富足，才能以自由、奔放的心态，任意驰骋，而不是以狭隘、自私的心态来对待周围的人和事，沉溺于蝇营狗苟、鸡毛蒜皮的琐事上。

著名的科学家爱因斯坦曾这样说过："对于我来说，生命的意义在于设身处地替人着想，忧他人之忧，乐他人之乐。"这是一种宽容的气度，不掺杂任何的私念，当你给别人一个微笑的时候，你也便赢得了他人的尊重，如此，爱便开始传递开来。宽容是一种力量，是一种善，更是一种大爱。

宽容才是自由主义的第一要义。

——胡适　曾任北京大学教授，现代著名学者、诗人、历史学家、文学家、哲学家。

5. 宽容可以让心灵获得自由

"人非圣贤、孰能无过。"有时，别人或者出于粗心大意，或者是经验不足等原因犯下了错误。可是，他人错误造成的结果却是我们来承担。于是，我们非常无辜地要为别人的失误而承受负面影响。这时，我们很可能对对方恨得咬牙切齿，内心充满了怨恨。在恨别人的同时，我们自己的生活其实也不是心平气和的。如果换种思维方式来看待此类事件，也许你的心灵会获得自由。

当然，不是人人都能够做到以宽广的心胸谅解他人，能做到这些的人也不是他们天生有这种能力，这要有生活的积淀和豁达的精神境界才能达到。即使由于别人的失误，为自己带来了很大的损失，也不要让内心世界充满仇恨和愤怒。因为愤恨常常会使我们变得面容扭曲、行为乖张。

一旦他人犯了错误，即使对我们产生了负面的影响，也要学会宽容，给他人弥补自己的过失留下机会。同时，也让自己摆脱精神的枷锁，轻松面对生活。

有一位好莱坞的女演员，失恋后，怨恨和报复心使她的面孔变得僵硬而多皱，她去找一位最有名的化妆师为她美容。

这位化妆师深知她的心理状态，中肯地告诉她，"你如果不消除心中的怨和恨，我敢说全世界任何美容师也无法美化你的容貌"。

后来，这位女演员懂得了宽恕他人，消除心中的怨恨，给予他人以真诚的微笑。虽然，她脸上的皱纹依然存在，但是她心里的皱纹却消失了。而且她感觉自己的脸变得不那么僵硬，内心也柔软起来，更重要的是，她感觉到自己比以前快乐很多，轻松很多。

爱默生说："宽容了别人就等于宽容了自己，宽容的同时，也创造生命的美丽。"心灵有它自己的地盘，在那里可以把地狱变成天堂，也可以把天堂变成地狱。报复会把一个好端端的人驱向疯狂的边缘，使我们的心灵不能得到片刻安静。选择了宽容，就是选择了心灵的天堂；选择了怨恨，就会将自己的心推入万劫不复的深渊中。

宽容地对待我们的敌人、仇家、对手，在非原则的问题上，以大局为重，我们就会得到退一步海阔天空的喜悦、化干戈为玉帛的喜悦、人与人之间相互理解的喜悦。在这个世界里，每个人都不是独立存在，我们各自走着自己的生命之路的同时，难免有碰撞，所以即使心地最和善的人也难免要伤别人的心，如果冤冤相报，非但抚平不了心中的创伤，而且只能将你的心捆绑在无休止的争吵战车上。因此，唯有宽容，才能抚慰我们暴躁的心绪，弥补不幸对我们的伤害，让我们的心灵不再被牵绊，从而获得一种轻松的自在。

一个人20多岁时被人陷害，在牢房里待了10年。后来冤案告破，他终于走出了监狱。出狱后，他开始了几年如一日的反复控诉、咒骂："我真不幸，在最年轻有为的时候遭受冤屈，在监

狱度过本应最美好的一段时光。那样的监狱简直不是人居住的地方，狭窄得连转身都困难。唯一的细小窗口里几乎看不到阳光，冬天寒冷难忍，夏天蚊虫叮咬……真不明白，上帝为什么不惩罚那个陷害我的家伙，即使将他千刀万剐，也难以解我心头之恨啊!"

75岁那年，在贫病交加中，他终于卧床不起。弥留之际，牧师来到他的床边："可怜的孩子，去天堂之前，忏悔你在人世间的一切罪恶吧……"

牧师的话音刚落，病床上的他声嘶力竭地叫喊起来："我没有什么需要忏悔，我需要的是诅咒，诅咒那些施予我不幸命运的人……"

牧师问："你因受冤屈在监狱待了多少年？离开监狱后又生活了多少年？"他恶狠狠地将数字告诉了牧师。

牧师长叹了一口气："可怜的人，你真是世上最不幸的人，对你的不幸，我真的感到万分同情和悲痛！他人囚禁了你区区10年，而当你走出监牢本应获取自由的时候，你却用心底里的仇恨、抱怨、诅咒囚禁了自己整整50年!"

宽容意味着我们不会再为他人的错误而惩罚自己，意味着我们不再捆绑自己的心灵。气愤、诅咒和悲伤都是追随心胸狭窄者的影子，只有宽容才能让心灵面向阳光。因为不可挽回的10年，让自己的内心50年都处于阴暗的诅咒中，显然是不值得的。

我们在茫茫人世间，难免与别人产生误会、摩擦。如果不注意，在我们拨动仇恨之时，仇恨便会悄悄成长，我们的心灵就会背负沉重的包袱而无法获得自由。记住别人对我们的恩惠，洗去我们对别人的怨恨，才不会被复仇的火焰灼伤，才能获得精神上的自由。

把怨恨写在沙滩上，而不要留在我们的心里，让所有的不满、牢骚、怨言都随着波浪的一次次冲刷而流走，不留一丝痕迹，留给我们的是，冲刷浑圆的鹅卵石，圆润光滑。宽容的人容易获取快乐的情绪，涤荡掉烦恼，留下了开心与愉悦。

宽容他人，可以让我们的心灵获得自由。在原谅他人的过错后，我们的内心会少了一份沉重的负担，多了一份惬意的愉悦。

度尽劫波兄弟在，相逢一笑泯恩仇。

——鲁迅　曾任北京大学讲师，著名文学家、思想家、评论家、革命家。

6. 海纳百川，有容乃大

宽容是一种胸怀，林则徐说过："海纳百川，有容乃大；壁立千仞，无欲则刚。"俗话说："忍一时风平浪静，退一步海阔天空。"不管是做人还是做事，就要有博大的胸怀，有海纳百川的度量，让宽容撑起一片蔚蓝的天。

宽容是人生的深度，一个人胸怀宽广，就会站得高、看得远，就会宽待他人、善待他人。有了这样的雅量，对于别人对自己的误解、偏见，乃至讽刺、挖苦、谩骂等就会统统不放在心里，更不会为此愁肠百结、郁愤难平、伺机报复，这样的人就会使人感到可亲、可敬、可佩。

其实，宽待敌人并不会让自己损失很多，最重要的是超越自己。化解曾经剑拔弩张的矛盾、冲突，将暴风骤雨化作春风细雨。你如果能够有宽广的胸怀，包容他人，哪怕是这个人曾经使自己伤痕累累，你也能将怨恨、愤怒转化为融洽、和谐，换来的是对方的忏悔和尊重。

纷纭的世界，我们无法拒绝被伤害。有时，甚至眼睁睁看着智慧被夺走，成就被贬低，爱情被摧折……屡屡遭遇锱铢必较的烦腻，争奇斗巧的排斥，以及阴险的谋算，我们的努力与真诚换回的可能仅是一地破碎。

人活在世上，不能不在乎某些东西。于是，伤害过我们的人，你就用甚至几倍的伤害伎俩

重创他们。心理得以平衡之后，有一天你又被伤害，你又在报复。周而复始，我们终日被报复充斥，成了报复的囚徒。苍白了信仰，空虚了精神，丢掉了理想，可惜了美德，得到的只是伤害。

宽容是一种境界。当然对伤害自己的人宽容不是一件容易做到的事，要把怨气甚至仇恨从心里驱赶出去，需要极大的勇气和胸襟，只要能使自己心中的爱越来越多，仇恨就会被挤出去。人不需要刻意地去消除仇恨，而是应该不断以爱充满内心、以关怀滋润胸襟，这样，仇恨自然没有容身之处。

你能把虚空宇宙都包容在心中，那么你的心胸自然就能如同天空一样宽广。无论荣辱悲喜、成败冷暖，只要心胸开阔，自然就能做到风雨不惊。

真正的宽容不是摆设与表演，也不是退却与懦弱，它是生命中的大海，即使沉默着，也有涵盖一切和关照一切的深度。由宽大平和之中认识这世界的可爱和可颂赞之处，才不辜负这难得的一生。

伟大的心胸，应该表现出这样的气概——用笑脸来迎接悲惨的厄运，用百倍的勇气来应付一切的不幸。

——鲁迅　曾任北京大学讲师，著名文学家、思想家、评论家、革命家。

7. 气度决定格局，格局决定结局

多一个朋友，就少一个敌人。一个人的胸怀能容得下多少人，就能够赢得多少人。小肚鸡肠的人，眼中的生活是灰色的，他们无时无刻不在算计着、不在担忧着；反之，心胸宽广的人，眼中的生活是彩色的，失去对他们来说是微不足道的，凡事不会时时刻刻抓在手中，他们懂得放下。身临其境地想一下，当把一切得失荣辱都视作浮云一朵的时候，生活不就变得轻松自如了吗？如果这只要大一点的气度就可以办到，那何乐而不为呢？

兼容并包在北大精神中不只代表一种学术思想，更上升为一种人格智慧，主张做人要心胸宽广，在观点上求同存异，在为人处世上多为他人考虑，甚至以德报怨。

北大一学者曾经讲过这样一个故事：

在一家贸易市场里，某水果摊位生意兴隆，却有一位顾客非常挑剔。

“这水果这么烂，一斤也要卖50元吗？”顾客拿着水果左看右看。

“我这水果是很不错的，不然你去别家比较比较。”小贩不慌不忙地说。

顾客说：“一斤40元，不然我不买。”

小贩还是微笑地说：“先生，一斤卖你40元，那我对刚刚向我买的人怎么交代呢？”

“可是，你的水果这么烂。”

“不会的，如果是很完美的，可能一斤就要卖100元了。”小贩依然微笑着。

不论顾客的态度如何，小贩依然面带微笑，而且始终笑得像第一次那样亲切。

客人虽然嫌东嫌西，最后还是以一斤50元买了。

有人问小贩何以能始终面带笑容，小贩笑着说：“只有想买货的人才会指出货如何不好。如果我不接受他的意见，用几句话把他顶撞回去，他就不会成为我的顾客。”

讲完这个故事后，这位学者接着对学生说：“小贩完全不在乎别人批评他的水果，并且一点儿也不生气，不让狭隘来扰乱方寸，这不只是修养好而已，也是对自己的水果大有信心的缘故。我们在生活中却真的不如这个小贩，平常有人说我们两句，我们就已经气在心里口难开，更不用说微笑以对了。而且生活中批评指责我们的，往往是我们最亲近的人和最好的朋友。正所谓：‘良药苦口利于病，忠言逆耳利于行。’良药虽苦，却是治病的根本；如果没有‘苦

口’之‘良药’，我们这种狭隘之病如何会好起来呢？这里有一剂‘良方’，正是对‘症’所下之‘药’。”

嫌货才是买货人。故事中的小贩用自己的一脸微笑为我们上了极其宝贵的一课。北大不仅在学术上倡导兼容并包，而且在为人处世上也将包容视为学生人生修养的重要一课。一个善于包容的人才是一个真正有学问、有作为的人。

我们不论与谁交往，都不可能要求对方事事都能做到让我们满意。多一分谅解，多一分气量，你的人际关系才不至于太紧张。私欲往往是德行的敌人，心底无私，才能天下为公。要成大事，就要有海洋一样宽阔的胸襟，宽容是一种雅量，也是一种风度。它是人与人交往的缓冲，它可以化解许多不必要的冲突；宽容又是人与人交往的润滑剂，它可以减轻摩擦，缓和紧张的关系。

气度小的人，往往不能容忍别人比自己优秀的人，也容忍不了和自己存在分歧的人。时间长了，交往的圈子就非常狭小，自己的人生境界自然就难以提升。其实细细品味人生哲理，则会明白看似为难的事情也很容易解决，那就是要有宽以待人的气度。

在黄飞鸿系列电影里面，有句话叫作：“拳脚小功夫，容人大丈夫。”我们通常会被这种恢弘的气度所折服，这也正好印证了法国作家拉封丹的寓言《南风和北风》中的一句话：“温和与友善比暴力要强大。”

当你与家人、同学争吵或者发生冲突的时候，不妨在心中想一想这句话，用宽容来对待矛盾，化解争执，这样你将获得意想不到的结果。

你要包容那些意见跟你不同的人，这样子日子比较好过。你要是一直想改变他，那样子你会很痛苦。要学学怎样忍受他才是。你要学学怎样包容他才是。

——海子　1983年毕业于北京大学，著名诗人。

8. 容人之长，也能容人之短

歌德说：“世间万物无一不是隐喻。你所与之为敌的人就是你的一面镜子，从中可以窥探你自己的胸襟与气魄。”人的胸襟有多大，成就就有多大，争一时不如争千秋。

气量和容人，犹如器之容水，器量大则容水多，器量小则容水少，器漏则上注而下逝，无器者则有水而不容。为人处世，首先应当提倡“豁达大度”的胸怀。豁达，即性格开朗；大度，即气量宏大。合起来就是说，我们在处理人际关系时，要气量宽宏，能够容人。

佛经云：“心包太虚，量周沙界。”一个人如果能够把宇宙都包容在心中，那么他的心量自然就能如同虚空一样的广大。无论生命的遭遇如何，只要心量放大，自然能做到风雨无惊。甘地说得好，如果我们对任何事情都采取“以牙还牙”的方式来解决，那么整个世界将会失去色彩。

面对生活中难以相处的人，我们需要宽容，也需要妥协。因为一味地吹毛求疵，指责对方，只能让事情变得更加糟糕。

蔡元培先生就是一个有着大胸襟的人。在他担任北京大学校长时，曾有这么两个“另类”的教授。一个是“持复辟论者”和“主张一夫多妻制”的辜鸿铭。辜鸿铭当时应蔡元培先生之请来讲授英国文学。辜鸿铭的学问十分宽广而驳杂，他上课时，竟带一童仆为之装烟、倒茶，他自己则是“一会儿吸烟，一会儿喝茶”，学生焦急地等着他上课，他也不管，“摆架子，玩臭格”成了当时一些北大学生对辜鸿铭的印象。很快，就有人把这事反映到蔡元培那儿。

然而，蔡元培并不生气，他对前来反映情况的人解释说：“辜鸿铭是通晓中西学问和多种外

国语言的难得人才，他上课时展现的陋习固然不好，但这并不会给他的教学工作带来实质性的损害，所以他生活中的这些习惯我们应该宽容。”

经过一段时间后，再也没有人来告状了，因为辜鸿铭的课堂里挤满了北大的学子。很多学生为他渊博的知识、学贯中西的见解而折服。辜鸿铭讲课从来不拘一格，天马行空的方式更是大受学生欢迎。

另一个人，则是受蔡元培先生的聘请，教《中国古代文学》的刘师培。根据冯友兰、周作人等人回忆，刘师培给学生上课时，“既不带书，也不带卡片，随便谈起来”，且他的“字写得实在可怕，几乎与小孩描红相似，而且不讲笔顺”，“所以简直不成字样”，这种情况很快也被一些学生、老师反映到蔡元培那儿。

然而，蔡元培却微微一笑，说：“刘师培讲课带不带书都一样啊，书都在他脑袋里装着，至于写字不好也没什么大碍啊。”

后来，学生们发现刘师培讲课时“头头是道，援引资料，都是随口背诵”，而且文章没有做不好的。

从蔡元培对辜鸿铭和刘师培两位教授的处理方法，我们可见蔡元培用人才的胸怀是何等求实、豁达而又准确。他把对师生个性尊重与宽容发挥到了一种极高明的地步。为了实现改革北大的办学理想，迅速壮大北大实力，他极善于抓住主要矛盾和解决问题的关键，把尊重人才个性选择与用人所长理智地结合起来。他曾精辟地解释道：“对于教员，以学诣为主。在校讲授，以无悖于第一种之主张（循思想自由原则，取兼容并包主义）为界限。其在校外之言动，悉听自由，本校从不过问，亦不能代负责任。夫人才至为难得，若求全责备，则学校难成立。”

正是这种博大的胸襟，才使蔡元培能够发现真正的人才，也才使当时的北京大学有了长足的发展。凡是成大事者，都有广阔的胸襟。他们在与别人相处的时候，不会计较别人的短处，而是以一颗平常心看待别人的长处，从中看到别人的优点，弥补自己的不足。如果眼睛只能看到别人的短处，那么这个人的眼里就只有不好和缺陷，而看不到别人美好的一面。每个人都可能跟别人发生矛盾，如果一味地跟别人计较，就可能浪费自己很多精力。与其把自己的时间浪费在一些鸡毛蒜皮的小事上，不如就放开胸怀，给别人一次机会，也可以让自己有更多的精力去做更多有意义的事情，收获成功。

一位在山中茅屋修行的禅师，有一天趁夜色到林中散步，在皎洁的月光下，突然开悟。他喜悦地走回住处，眼见到自己的茅屋遭小偷光顾。找不到任何财物的小偷要离开的时候在门口遇见了禅师。

原来，禅师怕惊动小偷，一直站在门口等待。他知道小偷一定找不到任何值钱的东西，就把自己的外衣脱掉拿在手上。

小偷遇见禅师，正感到惊愕的时候，禅师说：“你走那么远的山路来探望我，总不能让你空手而回呀！夜凉了，你带着这件衣服走吧！”说着，就把衣服披在小偷身上，小偷不知所措，低着头溜走了。

禅师看着小偷的背影穿过明亮的月光消失在山林之中，不禁感慨地说：“可怜的人呀！但愿我能送一轮明月给他。”

禅师目送小偷走了以后，回到茅屋赤身打坐，他看着窗外的明月，进入空境。

第二天，他睁开眼睛，看到他披在小偷身上的外衣被整齐地叠好，放在了门口。禅师非常高兴，喃喃地说：“我终于送了他一轮明月！”

面对盗贼，禅师既没有责骂，也没有告官，而是以宽容的心原谅了他，禅师的宽容和原谅终于换得了小偷的醒悟。可见，宽容比强硬的反抗更具有感召力。可是，我们与别人发生矛盾时，总想着与别人争出高低来，但是往往因为说话的态度不好，使得两个人吵起来，甚至大打出手。其实，很多事情忍耐一下，也就过去了。有些矛盾的产生，别人也不一定就是故意的，我们给予他包容，他可能会主动认识到错误，也给自己减少了很多麻烦。

在现实生活里，我们就应该学会以一种大胸襟来对待别人的缺点和过错。学会“容人之长”，因为人各有所长，取人之长补己之短，才能相互促进，学习才能进步；学会“容人之短”，因为金无足赤，人无完人。人的短处是客观存在的，容不得别人的短处就只会成为“孤家寡人”；学会“容人之过”，因为“人非圣贤，孰能无过”。历史上凡是有所作为的伟人，都能容人之过。

同我一起工作的同事一多半是十年浩劫中的对立面，批斗过我，诬蔑过我，审讯过我，踢打过我。他们中的许多人好像有点愧悔之意。我认为，这些人都是好同志，同我一样，一时糊涂油蒙了心，干出了一些不太合乎理性的勾当。世界上没有不犯错误的人，这是大家都承认的一个真理。

——季羡林　曾任北京大学副校长、中国著名文学家、语言学家、翻译家、散文家。

9. 宽容的心令生命更从容

马克·吐温说：“一只脚踩扁了紫罗兰，它却把香味留在了那脚跟上，这就是宽容。”宽容向来说起来容易，做起来难，尤其在受过灾祸洗礼的人身上更是难得。宽容是一种至高的人生境界。人具备宽容之美德，心灵会如井中之月，风波虽起，但片刻回复原状，多少仇恨消融为一片宁静。

宽容永远是美德的辅佐，而不是罪恶的助手。宽容的力量不仅仅是将人们的生活变得更加幸福美满，还是一种明智的处世方法，是一种做人的美德。一个人的心中如果装不下“宽容”，你的生活就如同在刀锋上行走。人应该是大度的，是宽容的。宽容不但是一把健康的钥匙，更是人们修养与善意的结晶。

季羡林说：“宽容是一种美德，但是要拥有这种美德，首先得先有豁达的心态。倘若终日斤斤计较、心胸狭窄，眼中容不下半粒沙，处处挑剔别人的坏处，从不为人遮掩难堪，不懂得原谅人，他人必然会觉得你实在难以相处，难免生出疏离之意。”可是一个人能够宽容大度地看待眼前一切，他人也必定宽容视你，人与人之间摩擦大为减少，人人皆活得洒脱淡定，舒适泰然。

一个苦修的头陀听闻有个高僧修行极高，已得“小道”，心中不信。一次与高僧偶遇，一言不发，上去对高僧就是一个响亮耳光，然后嬉笑着等待高僧的责问。然而高僧毫无怒色，却担心地问道：“您的手痛吗？”此乃道也。

故事中的“道”乃佛家所说的慈悲为怀，引申到现实当中，即“宽容”。平常人不是佛，很难做到“打不还手，骂不还口”，但是平常人可以做到容人于心。不要认为“人善被人欺，马善被人骑”，若是别人占你点便宜，给他罢了；若是人家得理不饶人，让着他，免得吵来吵去伤了和气、伤了心脾。

中国人有句古话：“得饶人处且饶人。”在不害大义之下的矛盾，皆是“得饶人处”，都可以被原谅和宽恕。

宽容如泽被苍生的细雨，容万物得其滋润，囊山峦揽百川，纵使你是一棵屋檐下的苔草、石缝里的虫菇，斜风细雨亦会给你带来欣荣。战国时期，秦国丞相李斯在《谏逐客书》里说道：“泰山不让土壤，故能成其大；河海不择细流，故能成其深。”此话是劝谏秦王要敞开心胸，不要把六国的人才驱逐出秦国，这样才能成为千古明君。此语虽为权术之道，但正说明了一个人应当心胸宽怀，不计小事。

有时候，宽容也是一种幸福。我们宽恕别人，不但给了别人机会，也赢得了别人的信任和尊

敬，我们也因此能够与他人和睦相处。宽容是一种豁达，是一个人有涵养的表现。当时光飞逝，岁月变迁，不管经历什么，我们若始终能宽容待人，生命自会丰盈、逍遥，我们看待生命的眼光也将更加从容。

梁启超到北大去演讲，题目是《评胡适的〈中国哲学史大纲〉》。

梁启超12岁中秀才，16岁中举人，曾发起“公车上书”，参与“百日维新”，学富五车，思想激进，是近代了不起的文化名人。听说梁启超要去演讲，北大学子趋之若鹜。梁启超素与胡适不和，去北大演讲评胡适的书，摆明是要给胡适好看，可胡适并没有有意躲避，百忙之中挤时间去听演讲。

梁启超一共讲了两天，他的演讲极富激情，声音洪亮，声情并茂，而且他的学问、记性都很好，大段的典籍和诗词信手拈来，绝无差错，使师生们赞叹不止。胡适因为工作繁忙，第一天没能去，第二天才出现在会场。

梁启超首先肯定了《中国哲学史大纲》：“这部书（《中国哲学史大纲》）处处表现出著作人的个性，他那敏锐的观察力，缜密的组织力，大胆的创造力，都是不废江河万古流的。”

学生们都等着听他接下来说胡适此书如何之好，没想到梁氏此乃欲抑先扬，在接下来的演讲中，他对胡适的观点逐条进行了尖刻的批驳，说胡适把思想的来源抹杀得太过，并且写时代的背景很不对，而且全书只从老子讲起，这并不可靠，因为史学家们对老子的思想，有“六大怀疑”……

最后梁启超得出结论：“总说一句，这个著作者，凡关于知识论方面，到处发表石破天惊的伟论；凡关于宇宙人生观方面十有九很浅薄或谬误！”

在演讲过程中，梁启超引经据典，不遗余力地贬损胡适，说胡适是戴“有色眼镜著书”“强古人以就我”“不能尽脱却主观的臭味”，明显是从学术攻击转向了人身攻击。更让人哭笑不得的是，梁启超讲完，还专门留下时间给胡适作答。

出乎所有人意料，胡适并没有对梁启超的无礼行为进行回击。他发表了一个不卑不亢的简短讲话，既为自己的作品辩白，也表达了对梁启超的尊重。

在胡适看来，梁启超的任性、敢做敢说，完全是出于一片赤子之心，是天真的孩子气。而他对胡适的“骂”，恰恰“表示他天真烂漫，全无掩饰，不是他的短处，正是可爱之处”。

据胡适的秘书胡颂平回忆，一天夜里，胡适对身边的工作人员王志维感慨道：“有些人真聪明，可惜把聪明用得不得当，他们能够记得二三十年前朋友谈天的一句话，或是某人骂某人的一句话。我总觉他们的聪明太无聊了。人家骂我的话，我统统都记不起了，并且要把它忘记得更快更好！”

宽恕别人所不能宽恕的，遗忘别人所不能遗忘的，是一介书生旷达的心胸，亦是一位生活智者超然物外的洒脱。能容天下才，方能为天下人所容。宽容不仅能够医治被宽容者身上的不足之处，还可以挖掘出宽容者身上的伟大之处。你若要彩虹，你就得宽容雨点。“宽以待人”既是一种待人接物的态度，而且还是一种高尚的道德品质，它能够化解人和人之间的许多矛盾，增强人和人之间的友好情感。宽以待人，不断提高自己的思想境界，就能使自己成为一个道德高尚的人。

我们每天穿梭于茫茫人海中，面对一个小小的过失，一个淡淡的微笑，一句轻轻的歉意，带来的是包涵和谅解，谅解别人的缺点和过失。要做到这一点，就要有气量，不能心胸狭窄，应宽宏大度。

宽容了别人，等于善待了自己。学会宽容，这样才能使自己的生活变得轻松、快乐。拥有宽容心才能收获生命的幸福。宽容是万水奔汇的海洋，以宽容的态度对人待己，才会拥有快乐、祥和的人生。

第二章　谦让不代表懦弱

大智慧者必谦和，大善者必宽容，大骄傲者往往谦逊平和。有巨大成就感的人，必定也有包容万物、宽待众生的胸怀。

——周国平

毕业于北京大学哲学系，中国社会科学院哲学研究所研究员，当代著名学者、哲学家、散文家、作家。

1. 饱满的谷穗总是低着头

蒙田说过这样一句话："真正有学问的人，就像麦穗一样，只要它们是空的，它们就茁壮挺立，昂首睨视。但当它们趋于成熟、饱含鼓胀的麦粒时，它们便谦虚地低垂着头，不露锋芒。"著名的哲学家苏格拉底说："我之所以被认为是最有智慧的人，是因为我知道自己一无所知。"

知识匮乏使人骄傲，知识丰富则使人谦逊，所以空心的禾穗、高傲地举头向天，而充实的禾穗则低头向着大地，向着它们的母亲。

谦逊不仅是一种美德，还是你无往不胜的要诀，因为谦和、温恭的态度常常会使别人难以拒绝你的要求，这也是巨大收获的开头，正如亚里士多德所说："对上级谦恭是本分，对平辈谦逊是和善，对下级谦逊是高贵，对所有的人谦逊是安全。"

学问广博的人，表现得好像还不充实；学识浅显的人，却急于让人知道自己。有大智慧，又懂得如何去光而不耀，想来，这便是苏格拉底最值得人们尊敬的地方。我们人生中所拥有的一切，不过如沧海一粟，是那样地渺小。我们若能以一颗谦卑的心、包容的心去面对眼前的一切，才达到一种做人的至高境界。

爱因斯坦是个名满天下的科学家。有一次他的学生问他："老师的知识那么渊博，为何还能做到学而不厌呢？"

爱因斯坦很幽默地解释道："假如把人的已知部分比作一个圆的话，圆外便是人的未知部分，圆越大，其周长就越长，他所接触的未知部分就越多。现在，我这个圆比你的圆大，所以，我发现自己尚未掌握的知识自然是比你多，这样的话，我怎么还敢懈怠下来呢？"

一个人不管自己有多丰富的知识，取得多大的成绩，或是有了何等显赫的地位，都要谦虚谨慎，不能自视过高。应心胸宽广，博采众长，不断地丰富自己的知识，增强自己的本领，进而更深刻地认识自己，获得更大的成功。

《周易》有云："人道恶盈而好谦。"一个人可以豪气万千，但绝不能傲气半分，纵然有超人的才识，也要虚怀若谷。一个人最大的缺点，就是茫然不知自己还有缺点。因为人们只知道自我陶醉，一副自以为是、唯我独尊的态度，殊不知这种态度会遭到多数人的排斥，使自己处于不利地位。

罗马政治家和哲学家西塞罗会认为："没有什么能比谦虚和容忍，更适合一位伟人。"一颗谦逊的心是自觉成长的开始，就是说，在我们承认自己并不知道一切之前，不会学到新东西。许多年轻人都有这种通病，他们只学到一点点，却自以为已经学到一切。他们的心关闭起来，再没有东西进得去，他们自以为是万事通，这就会成为我们所会犯的最严重的错误。

清晨的未名湖总荡漾着氤氲的雾气。一学子捧书于石上。晨风中，过来一位老者，他说："你在看什么书？"

答：“朱光潜的《美学》。”

老者说：“这书不值得看。他的东西都是从国外的美学理论那儿来的。你直接看几本西方美学史就行了。”

学生不由得有些愤怒：从哪儿来的一个老头，竟敢如此贬低朱先生？他猛然站起来，合上书就走。

走不了几步，忽听见耳边有人招呼道：“朱先生您好！”

回头一看，是几个挂红牌的研究生正恭恭敬敬地向刚才那老头行礼。

学生冲上去问道：“您就是朱先生？”

老者含笑颔首：“我告诉你，不要看他的书嘛！当年外国的美学还没有进来，大家看它很稀奇，现在，那些书都介绍进来了，你可以直接看原著。最好是英语原著，翻译得有偏差。”

学生面对朱先生，一时激动得说不出话来。朱先生中等身材，小四方脸，一双眼睛笑盈盈地看着学生。

后来学生才知道，朱先生患有极重的眼疾，近乎失明，可是那天学生记忆里的他分明双目炯炯有神。

朱光潜先生不愧是大师，他这种谦逊、和蔼、朴素的精神足以令我们感动。意大利的达·芬奇在《笔记》中感叹道：“微少的知识使人骄傲，丰富的知识则使人谦逊，所以空心的谷穗高傲地举头向天，而充实的谷穗低头向着大地，向着它们的母亲。”其实，越有学识、越有成就的人越懂得谦虚，也正是这种谦虚的精神促成了他们学术和事业上的成功。

俄国的列夫·托尔斯泰也作了一个很有意义的比方：“一个人就好像一个分数，他的实际才能好比分子，而他对自己的估价好比分母，分母越大，则分数的值越小。”真正的谦虚，是自己毫无成见，思想完全解放，不受任何束缚，对一切事物都能做到具体问题具体分析，采取实事求是的态度，正确对待；对于来自任何方面的意见，都能听得进去，并加以考虑。这样的人能做到在成绩面前不居功，不重名利；在困难面前敢于迎难而上，主动进取。他们的谦虚并不是卑己尊人，而是对自己的一种尊重。

其实，人们不应为自己已有的知识和成绩感到骄傲，容器的容量是有限的，假如人能够保持谦虚的心态，则人的心胸可以扩展到无限。人们如能谦虚处世，无疑可以掌握更多的知识，取得更大的成绩。谦虚使人高尚，谦虚促人进步，一个人只有低着头，才能积蓄向上攀登的力量。

要知道，饱满的稻穗总是低着头的，只有空瘪的稻穗才高昂着头。我们固然要表现生命的率真，但同时也应保持一颗谦逊的心。因而谦虚能够指引人们走向成功，那些在事业上卓有成就的人无一不拥有谦虚的美德。

谦以待人，虚以接物。

——鲁迅　曾任北京大学讲师，著名文学家、思想家、评论家、革命家。

2. 君子谦逊不谦卑

君子谦逊温文，但是骨子里有武者的真和贞，所以，很多人可被人盛赞温柔、好脾气或是有教养，但是很少有人被称作君子。

一味强调自己不如人的人，并不是谦虚，而是一种懦弱。人背负着尊严行走在世间高低不同、起伏不定的道路上，会遇到不同的人，他们各有各的长处，各有各的特点，值得我们去学习、去借鉴。要想学到别人的长处，我们必须谦逊，谦逊是使人与人友好相处的法宝，没有人会对一个骄傲自大、飞扬跋扈的人说出自己的经验或宝贵的人生收获。这个时候，我们是躬着腰

的，也许会觉得很累——因为我们的背上，还背负着尊严。这种疲劳感时刻提醒着我们，要尊重别人，但同时不能贬低自己。

一位闻名遐迩的画家每逢有青年画家登门求教，总是很耐心地给人看画指点；对于有潜力的青年才俊，更是尽心尽力，不惜耗费自己作画的时间。一次，一位后辈画家对于前辈的关爱有加感激涕零，老画家微笑着讲了一个故事：

40年前，一个青年拿了自己的画作到京都，想请一位自己敬仰的前辈画家指点一下。那画家看这青年是个无名小卒，连画轴都没让青年打开，便推托事务缠身，下了逐客令。青年走到门口，转过身说了一句话："大师，您现在站在山顶，往下俯视我辈无名小卒，的确十分渺小；但您也应该知道，我从山下往上看您，您同样也十分渺小！"说完转身扬长而去。

青年后来发愤学艺，终于在艺术界有所成就。这位青年就是年轻时的老画家，他时刻记得那一次冷遇，也时刻提醒自己，一个人是否形象高大，并不在于他所处的位置，而在于他的人格、胸襟和修养。

你如果是故事中年轻时的老画家，你会怎么做？保持所谓的谦逊，唯唯诺诺，任由所谓的"前辈"轻视侮辱？年轻时的老画家没有那么做。他是谦逊的，但是谦逊不代表他就没有高傲的人格，他在这位"前辈"面前保留了自己的人格，高傲地离去，并用一生的时间来为自己的高傲积蓄资本，终于成为一位有名的画家。

徐悲鸿说："人不可有傲气，但不可无傲骨。"换另一个角度讲，人可以谦逊，但绝不能过于谦卑，即使自己处处不如人，也要练就一身傲骨，努力提升自己，积蓄资本，这才不失为君子，不失为顶天立地的大丈夫。一个伟人多具有谦虚谨慎的品格，不喜欢装模作样，摆架子，盛气凌人，能够虚心向群众学习，了解群众的情况。

美国第三届总统托马斯·杰斐逊说："每个人都是你的老师。"

杰斐逊出身贵族，他的父亲曾经是军中的上将，母亲是名门之后。当时的贵族除了发号施令以外，很少与平民百姓交往，他们看不起平民百姓。

然而，杰斐逊没有秉承贵族阶层的恶习，主动与各阶层人士交往。他的朋友中当然不乏社会名流，但更多的是普通的园丁、仆人、农民或者是贫穷的工人。他善于向各种人学习，懂得每个人都有自己的长处。

有一次，他和法国伟人拉法叶特说："你必须像我一样到民众家去走一走，看一看他们的菜碗，尝一尝他们吃的面包，只要你这样做了，你就会了解到民众不满的原因，并会懂得正在酝酿的法国革命的意义了。"

由于他作风扎实，深入实际，他虽高居总统宝座，却很清楚民众究竟在想什么，他们到底需要什么。这样，他就在密切群众关系的基础上，进而造就他成为一代伟人。

俄国作家契诃夫曾说："人应该谦虚，不要让自己的名字像水塘上的气泡那样一闪就过去了。"如果我们认为自己拥有广博的知识、高超的技能、卓越的智慧，但如果没有谦虚镶边，我们就不可能取得灿烂夺目的成就。所以，要永远记住："伟人多谦逊，小人多骄傲，太阳穿一件朴素的光衣，白云却披了灿烂的裙裾。"

谦虚谨慎的品格，能使一个人面对成功、荣誉时不骄傲，把它视为一种激励自己继续前进的力量，而不会陷在荣誉和成功的喜悦中不能自拔，把荣誉当成包袱背起来，沾沾自喜于一得之功，不再进取。

居里夫人以她谦虚谨慎的品格和卓越的成就获得了世人的称赞，她对荣誉的特殊见解，使很多喜欢居功自傲、浅尝辄止的人汗颜不已。也正因为她的高尚品格的影响，以后她的女儿和女婿也踏上了科学研究之路，并再次获得了诺贝尔奖，成为令人敬仰的两代人三次获诺贝尔奖的家庭。

谦逊永远是一个人建功立业的前提和基础。不论你从事何种职业，担任什么职务，只有谦虚谨慎，才能保持不断进取的精神，才能增长更多的知识和才干。因为谦虚谨慎的品格能够帮助你

看到自己的差距。永不自满，不断前进可以使人能冷静地倾听他人的意见和批评，谨慎从事。否则，骄傲自大，满足现状，停步不前，主观武断，轻者使工作受到损失，重者会使事业半途而废。

要纠正别人之前，先反省自己有没有犯错。

——海子　1983年毕业于北京大学，著名诗人。

3. 满招损，谦受益

骄傲是一种不良的心理状态，一个骄傲的人，总会在骄傲里毁灭了自己。印度诗人泰戈尔说过："当我们大为谦卑的时候，便是我们接近伟大的时候。"的确如此，谦虚是做人的必要条件，也是一种优秀的精神品质。"水满则溢"，一个容器若装满了水，稍一晃动，水便溢了出来。一个人若心里装满了自己过去的所谓"丰功伟绩"，便再也容纳不了新知识、新经验和别人的忠言了。长此以往，事业或者止步不前，或者猝然受挫，故古人云："满招损、谦受益。"

季羡林曾在一篇文章中写道："做学问要真谦虚，假虚伪，做人亦是如此。"季羡林说，一个学者，无论年轻或者年老，如果觉得自己学问够大，没必要再学习了，他就不会进步。如果保持谦虚的心态继续学习，不仅表示他道德高尚，秉性良好，而且还会受到更多人的尊敬。说到自己时，季羡林说他从没自满过，别人对他的赞誉，他非常感激，但常常觉得受之有愧。

季羡林曾多次提到自己的资质，他说他也是普通人，只是勤奋刻苦一点，才有了今天的小小成绩，但任何人都知道，这是大师的谦逊之道。他也从侧面告诫我们，做人处世要谦虚，只有谦虚才有成大事的可能。

要知道，不自以为是的人，才能够对事情判断分明；不自夸的人，他的功劳才会被肯定；不骄傲的人，才能够成就大事。人一旦有了自满高傲的心，就会阻碍自己德行的提升。自满之后，便无法再增加；自夸之后，便无法再提高。只有谦逊能让我们始终感到自己的不足，进而努力地在德行上有所提升。

一天，孔子乘着马车周游列国，半路被两个孩子拦住了。孔子问："你们看见马车为什么不躲开呀？"

"听说您是个有学问的人，我们想请您替我们评个理。我比他聪明，学的知识比他多，他就应该听我的，您说对不对？"

另一个孩子反驳说："我承认，您的知识是比我多，但即使知识很多，也应该谦虚点儿才对呀！怎么能在别人面前趾高气扬呢？"

孔子笑笑，从车上拿出一只椭圆形的容器。这容器口很小，底也不大，说："我用它做个实验，你们就会明白了。"

说罢，孔子将容器往地上一放，立即就倒了，他将容器支起来，一松手，又倒了。"我有办法叫它站起来。"他舀了一瓢水，扶着容器往里倒，当水灌到一半时，松开手，容器果然稳稳当当地站住了。

"信吗？它马上还会倒下来。"孔子说着又继续向容器里倒水，容器渐渐地满了，突然倒下了，水也流了出来。

孔子这才语重心长地说："'自满'就好比这满水，容器太满了就会倾倒，里面的水就流出来了，这就是损失，也就是所谓的'满招损'；如果是空的或者不满的容器，就好比谦虚，能往里面注水，水就能得到增加，这就是'谦受益'。"

"这真是至理哲言呀！"两个孩子心悦诚服。

“自满者败，自矜者愚”，这是因为自满就会盛气凌人，就会不求上进。因为骄傲让我们再也看不到自己身上的问题，而把别人看得一无是处；听不进别人的善意批评，总是处于盲目的优越感之中，逐渐放松对自己的要求，自然便没有进步了。真正成功的人都是极力做到虚怀若谷，谦恭自守。

骄傲自大的人心里装满了自己过去的所谓“丰功伟绩”，再也容纳不了新知识、新经验和别人的忠言了。长此以往，事业或者止步不前，或者猝然受挫。德国诗人歌德曾说：“感到自己渺小的时候，才是巨大收获的开头。”而一旦你感到了自己的伟大，那你就准备去迎接失败吧，一个自负的人，最终只会让自己的名字像水塘上的气泡那样一闪就过去了。

一个人成功的时候，还能保持清醒的头脑，而不趾高气扬，他往往会取得更大的成功。要衡量一个人是否真正能有所成就，就要看他能否有这种能力。所以，福特说：“那些自以为做了很多事的人，便不会再有什么奋斗的决心。”

有许多人之所以失败，不是因为他的能力不够，而是因为他觉得自己已经非常成功了。他们努力过奋斗过，战胜过不知多少的艰难困苦，凭着自己的意志和努力，使许多看起来不可能的事情都成了现实；然后他们取得了一点儿小小的成功，便经受不住考验了。他们被荣誉和奖赏冲昏了头脑，而从此懈怠懒散下去，放松了对自己的要求，终至一无所成。

因此，一个人不管自己有多丰富的知识，取得了多大的成绩，或是有了何等显赫的地位，都要谦虚谨慎，不能自视过高。应心胸宽广、博采众长，不断地丰富自己的知识，增强自己的本领，进而获取更大的业绩。如能这样，则于己、于人、于社会都有益处。谦虚永远是成大事者所具备的一种品质，而只有弱者才会为自己的成功自鸣得意。

每个人都有自己某方面的特长和优势，一方面的优势只不过限定在一个很小的范围内，放在一个更大范围就会失去这种优势，我们应该客观地看待自己的优势，同时认识到优势往往是和不足并存的，无论对谁，我们都应该保持谦虚的态度，在发挥自己优势的同时，学习他人的优点，努力弥补自己的不足，才能不断取得进步。时刻记住要有一颗谦虚的心，我们才会收获更多。

真正的悟者能够从看破红尘获得一种眼光和智慧，使他身在红尘却不被红尘所惑，入世人保持着超脱的心境。

——周国平

毕业于北京大学哲学系，中国社会科学院哲学研究所研究员，当代著名学者、哲学家、散文家、作家。

4. 天下大智莫若不争

老子曾用“水”来叙述处事的哲学：“上善若水，水善利万物而不争。”意思是说，上善的人，就好比水一样，水总是利万物的，而且水最不善争。水总是往下流，处在众人最厌恶的地方，注入最卑微之处，站在卑下的地方去支持一切。它与天道一样恩泽万物，所以水没有形状，在圆形的器皿中，它是圆形；放入方形的容器，则是方形。它可以是液体，也可以是气体、固体，这正是我们可以从水中学到的“大智慧”。

林语堂先生也说：“正因为不争，天下才没人能与他争，他的不争就是他的强大和力量之源，世上便无人能与他相比。”在林语堂先生看来，天下最接近“道”、最有智慧的人，便是不争的人。因为不争，内心才无比沉静。这样的人交友真诚，言语诚实可信，做事的时候必能尽其全力，因为他们不争，所以，才没有过失。

曹操很注重自己皇位继承人的选择。虽然已选立长子曹丕为太子，但次子曹植更有才华，文名满天下，很受曹操器重。于是，曹操想重新选立太子，只是一时间难以定夺。

曹丕闻言，极不甘心自己的太子之位被弟弟夺走，他想与弟弟一争高下，却又明知自己的才

华远在曹植之下，胜数极微。曹丕就向他的贴身大臣贾诩讨教。

贾诩说："您有德行和度量，像个寒士一样做事，兢兢业业，不要违背做儿子的礼数，这样就可以了。"

一次曹操亲征，曹植又在高声朗诵自己做的歌功颂德的文章来讨父亲欢心，并显示自己的才能。而曹丕却伏地而泣，跪拜不起，一句话也说不出。

曹操问曹丕什么原因，曹丕便哽咽着说："父王年事已高，还要挂帅亲征，作为儿子心里又担忧又难过，所以说不出话来。"

一言既出，满朝肃然，都为太子如此仁孝而感动。相反，大家倒觉得曹植只知道为自己扬名，未免华而不实，作为一国之君恐怕难以胜任。结果还是"按既定方针办"，太子还是原来的太子。

曹操死后，曹丕顺理成章地登上魏国皇帝的宝位。最后，这场兄弟夺嫡之争，以不争者胜而告终。

曹丕的选择显然是明智的，与其争不赢，不如不争。只须恪守太子的本分，反而显露出自己的优势，达到自己想要的结果。毕竟利益有限，争得头破血流也最多能抢到有限的一部分，而且不免会招人厌恶；冷静达观，显出礼让的态度，却往往能比争抢者得到得更多。因而，不争之争，才是上等的策略。

"只有无争，才能无忧。"利人就会得人，利物就会得物，利天下就能得天下。因而，善利万民的人，如同水滋润万物而与万物无争，不求所得。因为与人无争者，心境坦然，得与不得的结果无异，这种心态之下，反而所获甚多。

西汉末年，冯异全力辅佐刘秀打天下。一次，刘秀被河北王郎围困时，不少人背离他去，而冯异却更加恭维刘秀，宁肯自己饿肚子，也要把找来的豆粥、麦饭进献给饥困之中的刘秀。

河北之乱平定后，刘秀对部下论功行赏，众将纷纷邀功请赏，冯异却独自坐在大树底下，只字不提饥中进贡食物之事，也不报请杀敌军功。人们见他谦逊礼让，就给他起了个"大树将军"的绰号。之后，冯异又屡立赫赫战功，但凡议功论赏，他都退居廷外，不让刘秀为难。

公元26年，冯异大败赤眉军，歼敌八万，使对方主力丧失殆尽，刘秀要论功行赏，"以答大勋"，冯异没有因此居功自傲，反而马不停蹄地进军关中，讨平陈仓、箕谷等地乱事。

嫉妒他的人诬告他，刘秀不为所惑，反而将他提升为征西大将军，领北地太守，封阳夏侯，并在冯异班师回朝时，当着公卿大臣的面赐他以珠宝钱财，又讲述当年豆粥、麦饭之恩，令那些为与冯异争功而进谗言者羞愧得无地自容。

争与不争乃两种处世的态度：争者摩拳擦掌；不争者平淡处之。与人无争，与世无争，看似一种消极的避世思想和无奈的做法，但实际上恰到好处的"与人无争"，是一种恬然冷静的心态，也是一种知晓进退规则之后的智慧。

不争的人，不自我表扬，反而能显现其优势；不自以为是，反而能彰显其实力；不自我夸耀，反而能够见功；不自我矜持，反而能够长久。这都是不争显现出来的结果。"夫唯不争，故天下莫能与之争。"正因为不与人相争，所以遍天下没人能与他相争，这也是一个充满大智慧的人生艺术。

世间的许多忧虑都是因为某种利益的你争我夺得来的，不争，便可以少去许多烦恼。放弃争的念头，生活也许就会悠闲快乐许多。不争，才能争来生活的智慧和快乐，天下大智莫若不争，铭记此话，便是拥有了做人处世的一大智慧。

一个喜欢张扬自己的人，终究是不会有大成就的。

——张岱年 曾任北京大学哲学系教授，著名哲学家。

5. 敢于低头是魄力，更是能力

低头是一种能力，它不是自卑，也不是怯弱，它是清醒中的善变。懂得低头，才能出头，一个人活在世上，就必须保持低调，时常低下自己的头。记住：不论你的资力、能力如何，在茫茫人海里，你只是一个小分子，无疑是渺小的。

敢于低头是一种魄力，一种能力，也是一种智慧和勇气。要知道，敢于碰硬，被视为有“骨气”。若一味地有“骨气”，到头来，不但会被拒之门外，而且还会被“门框”撞得头破血流，元气大伤，有些人会因此而一败涂地。正如我们去旅游时穿过山洞时该低头就低头，该弯腰就弯腰。

一位博士生用博士文凭找工作，却一无所获，深思之后决定以本科生的身份试着去寻求，结果很快被一家公司录用。

在工作中，他以博士的水准去完成本科生的工作，得到了领导的赏识，连连提拔，最后才亮出自己的底牌，领导得知后，不仅对其工作能力更加肯定，也对其谦虚低调的为人大为赞叹。

博士生隐藏了自己的真实学历，却获得了更好的赏识，这是一种智慧，能低头看脚下的路，也是对自己能力的自信，我们相信，是金子总有发光的那一天，但这种谦卑的姿态却不是每个人都放得下，这也富含了深刻的哲理。

人生，其实也是如此。怀着一颗谦卑的心，在喧闹浮躁的社会，默默地向着宁静的地方前进，要保持着一颗向上却不浮华的心，这样的人，他谦卑，结果他得到认可和提拔，有了自己的一片天。

富兰克林年轻时曾去拜访一位德高望重的老前辈。那时他年轻气盛，挺胸抬头迈着大步，一进门，他的头就狠狠地撞在了门框上，疼得他一边不住地用手揉搓，一边看着比他的身子矮去一大截的门。

出来迎接他的前辈看到他这副样子，笑笑说：“很痛吧！可是，这将是你今天来访问我的最大收获。一个人要想平安无事地活在世上，就必须时刻记住：该低头时就低头。这也是我要教你的。”

富兰克林把这次拜访得到的教导看成是一生最大的收获，并把它列为一生的生活准则之一。富兰克林从这一准则中受益终生，后来，他功勋卓越，成为一代伟人，他在他的一次谈话中说：“这一启发帮了我的大忙。”

列夫·托尔斯泰曾说：“一个人就好像是一个分数，他的实际才能好比分子，而他对自己的估价好比分母，分母越大，则分数的值越小。”

该低头时就低头，并不是为了达到目的而屈尊求辱的卑贱，而是一种智慧和历经风尘洗练后的积淀。

有一种石头，它隐于山林，没于草间，不为人知，它长得普普通通，并不像周围的同伴般棱角分明。经过千百年的风吹雨打日晒，它仍保持着秉性，谦卑地隐藏于草莽。后来它被精心地雕刻成一座石像，立于万人之前，受人膜拜敬仰。有一条小溪，它流过小村地头，流过顽石水草。它知道在它的前面，还有大江大河，还有大海。它知道它的渺小，于是它谦卑地流着，流向大河，又让大河载着它奔向大海。于是，它清澈的小水滴，也成了凝聚大海广阔胸怀的一部分。小溪的水，也由此得到永恒的价值。

夸耀自己和自我表扬并不会为我们赢得好的机会，只会断送我们的前程。一个喜欢标榜自己的人，往往会失去朋友，失去别人的信任，因为没有人喜欢和一个自我表扬的人在一起，别人不但对你的能力产生怀疑，更严重的是你的品德和灵魂也会遭人批评。无疑，一个没有好人缘、不可信的人永远也不会与成功邂逅。

“谦虚使人进步，骄傲使人落后”，只有低下头来，我们才能看清自己的优点和不足，从而不断地改进自己。有时候，只是稍微低一下头，放下架子，或许我们的人生之路就会更加精彩，我们的能力也会有所长进。

一个人做事失败，虽不必由于有自满心，但有自满心的人，做事一定要失败。

——冯友兰　北京大学哲学系教授，著名哲学家、教育家。

6. 人外有人，学会看轻自己

有位哲人说：“谦逊是通往进步之门的钥匙，要学会看清自己。”谦逊，是我们对人类文明的未来以及我们在其中所处的地位表示关注的应有的心态，也是那些对世间一切事物不肯放任自流，希冀以奋斗不息的努力，实现在地球上建成上帝的王国的人们应有的心态。

诗人鲁藜曾说：“还是把自己当作泥土吧，老是把自己当作珍珠，就时时有被埋没的痛苦。”如果在一个群体里，老把自己当作主角，别人不仅不会接受，反而会得到别人的嘲笑。要知道，看轻自己，以平和的心态面对人生的种种，才能更好地度过自己的人生。

没有谦逊，我们就会太过自满，以致不敢去面对今后的挑战；没有谦逊，我们就不会睁大两眼满怀好奇地去探索新的领域。一个自我感觉良好的人常常“一叶障目，不见泰山”，往往看不到别人的长处与优点，自视高大，不知不觉把自己带进死胡同。

如果我们不能看轻自己，保持谦逊的态度，就不会意识到自己的错误，找出解决问题的方法。所以，我们说，人外有人，每个人都不能太过于自高自大，要知道看清自己，才能追求自身的不断进步。

古希腊哲学家芝诺曾讲过这样一个故事：

一次，一个学生问芝诺：“老师，您的知识已经非常渊博，且对我们的疑惑解答得也十分正确，但您为什么总是对自己存有疑问呢？”

芝诺随手在桌子上画了一大一小两个圆圈，他指着这两个圆圈说：“大圆圈的面积是我的知识，小圆圈的面积是你们的知识。我的知识比你们多。这两个圆圈的外面就是你们和我无知的部分。大圆圈的周长比小圆圈长，因此，我接触的无知的范围也比你们多。这就是我为什么常常怀疑自己的原因。”

这就是芝诺著名的“知识圆圈说”：人的知识就好比一个圆圈，圆圈里面是已知的，圆圈外面是未知的。你知道得越多，圆圈也就越大，你不知道的也就越多。正所谓“生有涯，而知无涯”，在浩瀚无际的知识海洋中，唯有意识到未知面的广泛，才可能在知的领域有所进步。一旦存有自满之心，便再无进取之可能了。

冯友兰说：“人往往如醉汉，‘扶得东来又倒西’，人必须要有自尊心及自信心，但不可有自满心。”尤其对做学问而言，自满无疑是最大的障碍，就连唐代著名的书法家、“柳体”的创立者柳公权，也差点因自满而停滞不前。

柳公权自幼聪明好学，特别喜欢写字，到十四五岁便已写得一手好字，所见之人皆对他称赞不已。日子久了，他不觉地有些飘飘然起来。

一天，他和几个伙伴玩耍，比赛谁的字写得好。柳公权写了一篇，心想：我肯定是第一了。脸上不自觉地露出了得意的神情。这时，来了一位卖豆腐的老汉，看出柳公权的傲气，决定给他泼点儿冷水。

他挨个看了一遍众人写的，说："你们的字都不怎么样。"柳公权听了很诧异，问道："那我的字怎么样？"

"你的字就像我担子里的豆腐，没筋没骨的。"老汉说。柳公权一听老汉的评价，不服气地说："我的字不好，那么请你写几个让我瞧瞧！"老汉笑道："我一个卖豆腐的，你跟我比有什么出息。城里有一个用脚写字的人，比你用手写的强几倍呢，如果不服气，你去瞧瞧吧。"

第二天，柳公权带着满肚子委屈和狐疑进城了，一打听就找到了老汉说的那个人：确实是一位已失去双臂的老人，正坐在地上用脚写字呢。只见地上铺着纸，他用左脚压着一边，用右脚的大拇指和二拇指夹住毛笔，运转脚腕，一行遒劲的大字便出现在人们的眼前。众人一阵喝彩："好，好！"

柳公权看呆了，真是天外有天，人外有人啊！自己有完整的手臂，还赶不上人家用脚写的，自以为天下第一了，实在惭愧。想到这里，柳公权来到老人面前，双膝跪倒，说道："先生，请受徒儿一拜，请您教我写字吧。"

无臂老人见他言辞恳切，心里一动，说道："你要实在想学，那么你就照着这首诗练下去吧。"说罢，老人又用脚铺开一张纸，挥毫写下一首诗："写尽八缸水，墨染涝池黑。博取众家长，始得龙凤飞。"

这首诗，是无臂老人一生练字的真实写照。意思是说练字的辛苦，练字的工夫，用尽了八缸水，染黑了涝池水，博取众家之长，虚心学习，才有今天这苍劲有力的龙飞凤舞。

柳公权是个聪明人，早已领略了这诗中的寓意，他不但懂得了写字必须勤写勤练，虚心学习，更懂得了做人亦不能恃才傲物，否则将一事无成。

他怀着不可名状的感激之情，接过了老人的诗，急切又羞愧地回到家。打这以后，他从不在人前炫耀自己，每日里挥毫泼墨，练笔不止，悉心研究揣摩名人字帖，最后终于练成流传千古的"柳体"。

柳公权的故事告诉我们：人一旦开始自傲，不懂得看轻自己，就像戴上了有色眼镜，他们的世界就处在一片昏暗中，对任何事都失去了正确的判断。要知道，我们了解的只是汪洋中的一滴，而别人在某一方面肯定有值得你学习的东西。有一句话说得好：把杯子放低，才能吸纳别人的智慧和经验。

每个人或多或少都有值得骄傲的地方，但我们不能因此而无限地拔高自己，进而陷入盲目自大的状态。看轻自己，是让自己的心态平和一些，凡事看淡一些。看轻自己是一种哲学，是一种智慧，也是人生的一份苦心经营。只有把自己看轻了，才能明白自己是需要学习，需要进步的人，这样才能拥有一个不一般、不被看轻的人生。

然而，在生活中，我们总能够看到一些高昂头颅、自以为是的人，他们盛气凌人，总以为只有自己满腹经纶、博学多才，其实这样的人是很可悲的。其实，无论何时，自满都是一个极危险的信号，它就像墨镜一样，使我们看不到别人的闪光点，自以为是，止步不前，它就像是一块绊脚石，挡在我们前进的路上，令我们无法接近真知。

俗话说："人外有人，天外有天。"只有撇开那颗"高高在上"的心，学会看轻自己，将自己放低，才会时刻自我否定，不断历练自己，才有利于自身的进步，才能轻装上阵，与身边的人和睦相处，从而没有负担地踏上人生的光辉征途。

人类之足引以自傲者总是极为稀少，而这个世界上所能予人生以满足者亦属罕有。

——林语堂　曾任北京大学教授，中国当代著名学者、文学家、语言学家。

7. 以谦卑的心对待一切

谦卑基于力量，高傲基于无能。谦卑是一种态度，但是，谦卑不等于自卑，自卑是一种逃避，而谦卑是一种聪明的退让。自卑的人首先要学着去昂首自信，而自信的人要学着心如静水。要心静就要心阔，而心阔的人必然有颗能容万物的包容心。

著名作家林清玄说过："我要谦虚卑微一如山上的一株野草。谦卑的野草是自在地生活于大地，但野草也有高贵的自尊，顺着野草的方向看去，俯视这红尘大地，会看见名贵高级的人住在拥挤的大楼，只有一个小的窗口。我不要人人都看见我，但我要有自己的尊严。"这就是一种谦卑。

有一天，苏格拉底的弟子聚在一起聊天。一位出身富有的学生，当着所有同学的面，夸耀他家在雅典附近拥有一片广阔的田地。

当他在吹嘘的时候，一直在旁边不动声色的苏格拉底，拿出一张地图说："麻烦你指给我看，亚细亚在哪里？"

"这一大片全是。"学生指着地图扬扬得意地说。

"很好！那么，希腊在哪里？"苏格拉底又问。

学生好不容易在地图上找出一小块来，但和亚细亚相比，实在是太微小了。

"雅典在哪儿？"苏格拉底又问。

"雅典，这就更小了，好像在这儿。"学生指着一个小点说着。

最后，苏格拉底看着他说："现在，请你指给我看，你那块广阔的田地在哪里呢？"学生满头大汗地找也找不到，他的田地在地图上连一丝影子也没有。他尴尬地回答道："对不起，老师，我错了！"

在生活中类似的现象很多，有的人往往把他所拥有的看得很大。其实不管我们拥有什么，拥有多少，和整体比起来都是极渺小的，不值得夸耀。无论对待什么，都要持一颗谦卑的心。

谦卑不仅仅是一种美德和修养，它还是一种社会意识、一种政治智慧、一种人生感悟、一种哲学思考。

谦卑是一种智慧，是为人处世的黄金法则，懂得谦卑的人，必将得到人们的尊重，受到世人的敬仰。都说"骄傲能使人落后，谦虚能使人进步"，总是锋芒毕露的人，未免给人太过于张狂的感觉，难与人亲近。禅语说"默默的关怀与祝福别人，那是一种无形的布施"。沉下心，默默不是一种失语，而是对人的一种大爱。

在美国第16任总统林肯的故居里，挂着他的两张画像，一张有胡子，一张没有胡子。在画像旁边的墙上贴着一张发黄的信纸，上面歪歪扭扭地写着："亲爱的先生，我是一个11岁的小女孩，非常希望您能当选美国总统，因此请您不要见怪我给您这样一位伟人写这封信。如果您有一个和我一样的女儿，就请您代我向她问好。要是您不能给我回信，就请她给我写吧。我有四个哥哥，他们中有两人已决定投您的票。如果您能把胡子留起来，我就能让另外两个哥哥也选您。您的脸太瘦了，如果留起胡子就会更好看。所有女人都喜欢胡子，那时她们也会让她们的丈夫投您的票。这样，您一定会当选总统。"

在收到小格雷西的信后，林肯立即回了一封信："我亲爱的小妹妹：收到你的来信，非常高兴。我很难过，因为我没有女儿。我有三个儿子，一个17岁，一个9岁，一个7岁。我的家庭就是由他们和他们的妈妈组成的。关于胡子，我从来没有留过，如果我从现在起留胡子，你认为人们会不会觉得有点儿可笑？忠实地祝愿你。"

第二年，当选的林肯在前往白宫就职途中，特地在小女孩所住的城市韦斯特菲尔德车站停了下来。他对欢迎的人群说："这里有我的一个小朋友。我的胡子就是为她留的。如果她在这儿，我要和她谈谈。她叫格雷西。"

这时，小格雷西跑到林肯面前，林肯把她抱了起来，亲吻她的面颊。小格雷西高兴地抚摸林肯又浓又密的胡子。

林肯对她笑着说："你看，我让它为你长出来了。"

曾有位伟人说："一个人真正伟大与否，要看他对待小人物的态度。"于这样小小的细微之处，便能看见伟人的光辉。

当整个欧洲大陆都在赞美牛顿的时候，他谦卑地说："我之所以比别人看得远，是因为我站在巨人的肩膀上。""世界水稻之父"袁隆平的伟大之处，不仅在于他在世界粮食科学研究上的巨大贡献，而且在于他表里如一和自始至终的谦卑。虽然贵为中国科学院院士，但他毫不掩饰地说："我就是一个农民的儿子，没什么了不起。"

伟大而谦卑的人物，并非出于纯粹的谦虚谨慎和常规的礼节礼貌。他们的智慧与胆略超越了常人。他们的思想与品德超越了平凡。他们因谦卑而伟大；又因伟大而谦卑。谦虚谨慎，似乎人人皆可做到；但谦卑却非常人所及。

谦卑出于博大的胸怀、伟大的理想、深邃的远见、高尚的情操和科学的理性。没有谦卑，也许我们照样可以活得挺好；没有谦卑，太阳依旧东升西落；地球照样旋转；江河依旧奔腾。但终将有一天，自高自大、自以为是和自我陶醉的我们，会被历史的车轮压得粉身碎骨，会因当初的自大悔恨不已。

谦卑让我们的双脚真正立于坚实的大地上；谦卑让我们的眼界真正放在广袤的宇宙间；谦卑让我们懂得了天有多高、地有多厚。大凡懂得谦卑的人，必有一种大智慧、大境界，这种谦卑契合于内心，也契合于自然。所以，当我们以谦卑的心面对一切，世界就会变得广阔无边，我们的内心也会更加丰富，更加充盈。

只有竹子那样的虚心，牛皮筋那样的坚韧，烈火那样的热情，才能产生出真正不朽的艺术。

——茅盾　毕业于北京大学，著名作家、社会活动家。

8. 人因自谦而成长，因自满而堕落

老子在《道德经》中说："生而不有，为而不恃，功成而不居。"又说："功成名遂，身退，天之道。"如果成功之后，只知自我陶醉，迷失于成果之中停滞不前，那就是为自己的成就画上句号。人因自谦而成长，因自满而堕落。成功固然值得自豪，然而自傲就是自暴，自满就是自弃。成功常在辛苦日，败事多因得意时。

"低调的人不会骄傲，骄傲的人也做不到低调。"骄傲自满是我们前进路上的绊脚石，它就像有色眼镜一样，会让我们看不到别人身上的优点，自以为是、止步不前。骄傲自大的人会在自己与外界之间树起一道无形的"城墙"，让人与外界产生隔膜，这使人变得狭隘、自私、目中无人，如井底之蛙，看不到更广阔的世界。

幻象总是比较显著地出现在一个人生命中最自卑的地方，以便身体的平衡系统帮他从自卑的郁结中解放出来。有一位哲学家说："一个人若种植信心，他会收获品德。"一个人若种下骄傲的种子，他必收获众叛亲离的果子，甚至带来不可预知的危险，就像那只自夸自大、自我膨胀的狐狸一样。

骄傲是对自己缺乏信心的表现。自信与自傲，有时只有一线之隔。高傲并不是自尊或自信，而是过度的自我意识使然。人因自满而堕落，一个人不要老想着出风头。任何一个人的成绩都是在他谦虚好学、伏下身子扎实肯干的时候取得的，一旦骄气上升、自满自足，那么他必然会停止前进的脚步。

肖恩是一个刚刚毕业的大学生，不但面貌英俊，而且热情开朗。他决定找一份与人交往的工作，以发挥自己的长处。很快，他就得到一个好机会——一家五星级宾馆正在招聘前台工作人员。

肖恩决定去试试。于是第二天清早就去了那家宾馆。主持面试的经理接待了他。看得出来，经理对肖恩俊朗的外表和富有感染力的热情相当满意。他拿定主意，只要肖恩符合这项工作的几个关键指标的要求，他就留下这个小伙子。

他让肖恩坐在自己对面，并且开门见山地说："我们宾馆经常接待外宾，所有前台人员必须会说四国语言，这一指标你能达到吗？"

"我大学学的是外语，精通法语、德语和日语。我的外语成绩是相当优秀的，有时我提出的问题，教授们都支支吾吾答不上来。"肖恩回答说。事实上，肖恩的外语成绩并不突出，他是为了获取经理的信赖，自己标榜自己。但显然，他低估了经理的智商。事实上，在肖恩提交自己的求职简历时，公司已经收集了有关的详细信息，其中包括肖恩的大学成绩单。

听了肖恩的回答，经理笑了一下，但显然不是赏识的笑容。接着他又问道："做一名合格的前台人员，需要多方面的知识和能力，你……"经理的话还没说完，肖恩就抢先说："我想我是不成问题的。我的接受能力和反应能力在我所认识的人中是最快的，做前台绝对会很出色的。"

听完他的回答，经理站了起来，并且严肃地对他说："对于你今天的表现，我感到很遗憾，因为你没能实事求是地说明自己的能力。你的外语成绩并不优秀，平均成绩只有70分，而且法语还连续两个学期不及格；你的反应能力也很平庸，几次班上的活动你都险些出丑。年轻人，在你想要夸夸其谈时，最好给自己一个警告。因为每夸夸其谈一次，诚实和谦逊都要被减去十分。"

在我们的生活中，像肖恩这样的人并不少见。很多人只知吹嘘自己曾经取得的辉煌，夸耀自己的能力学识，以为这样可以博得别人的好感和赞扬，赢得别人的信任，但事实上，他们越吹嘘自己，越会被人讨厌；越夸耀自己的能力，越受人怀疑。

有人会说，大凡骄傲者都有点儿本事、有点儿资本。《三国演义》中"失荆州"和"失街亭"的关羽和马谡不是都熟读兵书、立过大功吗？这种说法其实是只看到了事情的表面，而没看到事情的本质。关羽之所以"大意失荆州"，马谡之所以"失街亭"，正是因为他们自以为"有资本"而铸成大错。

每个人都有自身缺乏的东西，不要以为自己有点儿墨水就自满自足。有句俗语称："一瓶子不满，半瓶子乱晃。"杯子里如果有了水，就尽快把它倒了，保持空杯的状态，千万不要有半杯水就推来搡去，很容易洒得到处都是。人们只有每天补充自己所没有的学问，日积月累，持之以恒，"温故而知新"，如此方能受益匪浅。

第三章　常怀一颗感恩的心

最快乐的人并不是一切东西都是最好的，但他们会充分享受自己已有的东西。

——海子　1983年毕业于北京大学，著名诗人。

1. 感恩是快乐的源泉

感恩，是一个永恒的话题。古往今来，有许多描述感恩的语句，如“谁言寸草心，报得三春晖”“滴水之恩，涌泉相报”等，至为真切地表达了对给予自己帮助的他人的感恩之情，是对感恩这种美德的最好阐释。而“羊有跪乳之义，鸦有反哺之恩”，是说，动物尚有感恩之心，何况我们人类呢？在西方还有“感恩节”，可以说，感恩是整个人类的一种精神美德，知恩图报方可成就我们的美好人生。

人生的道路曲折坎坷，途中有数不清的艰难险阻，在每一个危难的关口，总会有人向我们伸出援助的双手，解除我们生活中的困顿，为我们指明前进的道路，甚至有人用身躯做铺垫，让我们攀上人生的巅峰……这些无一不值得我们用一颗感恩的心去回报。

其实，幸福是一种感觉，虽然有外在的因素，但更多的是取决于自己的内心。拥有感恩的心是快乐的秘诀。对生活拥有一颗感恩之心的人，即使物质生活再贫穷，也可以拥有很多的快乐。感恩的心不是天生就有的，而是后天培养的。很多人才貌双全，拥有让人羡慕的家境和学历，他们却不快乐。无论物质的给予是多么丰厚，他们都不会感到满足和幸福。而不幸福的人，容易被时间催老，忘却生活的意义。

在人类的生活中，能为你带来源源不绝的快乐的是一颗感恩之心，因为感恩，所以能平静地面对人生的悲喜，因为感恩，所以知足；因为知足，所以能获得内心的愉悦。以写《达到经济自由的9个步骤》一书而成名并致富的奥曼自己买得起劳力士手表和名牌服饰，开得起豪华跑车，也能够到私人小岛度假，却坦白承认她没有满足感，甚至有好友在旁她仍然感到寂寞。

奥曼说：“我已经比我梦想的还要富裕，可是我还是感到悲伤、空虚和茫然。钱财居然不能带来快乐，我真的不知道什么东西才能带来快乐。”像奥曼那样，为钱奋斗了大半辈子才悟出“有钱不一定快乐”道理的人不在少数。她如果肯静下心来读读普拉格的《快乐是严肃的题目》这本书，她会感悟出，感恩之心是快乐的秘诀。

普拉格的书中引述了一个观点，就是人之所以不快乐，就是因为人本身出了问题，把有问题的部分修理好就行了。根据他的看法，不知感恩是造成我们不快乐的一大原因。特别是在布施礼物的“快乐假期”里，他提醒做父母的应该好好教导孩子知道感恩与满足。他认为：“如果我们给孩子太多，让他们期望越来越大，就等于把他们快乐的能力给剥夺了。”他认为做父母、做长辈的有责任要求孩子们学会从心里说“谢谢”。

一家外资公司的公关部需要招聘一位职员，前来应聘的人经过甄选，最后只剩下5个人。公司告诉这5个人，聘用谁得由经理层会议讨论才能决定，结果会在三天内发到他们的邮箱里。

三天后，其中一位的电子邮箱里收到一封信，信是公司人事部发来的，内容是：“经过公司研究决定，很抱歉，你落聘了。我们虽然很欣赏你的学识、气质，但名额有限，这实在是割爱之

举。公司以后若有招聘名额，必会优先通知你。你所提交的材料在被复印后，不日将邮寄返还于你。另外，为感谢你对本公司的信任，还随信寄去本公司产品的优惠券一份。祝你好运！”

看完电子邮件，她知道自己落聘了，有点儿难过！但又为该公司的诚意所感动，便顺手花了1分钟时间回复了一封简短的感谢信。

两天后，她却接到了那家外资公司的电话，说经过经理层会议讨论，她已被正式录用为该公司职员。

她很不解，后来才明白邮件其实是公司的最后一道考题。她能胜出，只不过因为多花了一分钟时间去感谢。

这个故事告诉我们：要想拥有幸福的生活，就要怀有一颗感恩的心。有一颗感恩的心，才更懂得尊重，尊重生命、尊重劳动、尊重创造。感受和感激他人恩惠的能力，是个人维护自己的内心安宁感、提高自己的幸福感必不可少的心理能力。一个不知道感恩的人，他的生活会因此而缺少快乐，将无法融入社会，甚至会作出危害社会的行为。

如果不是常怀感恩之心，便不会花时间回复这封信，那么她便不会被录取。事实上，她的成功并非偶然，因为在几名应聘者中，没有人愿意花时间即使是一分钟去感恩回馈，而只有她为该公司的诚意所打动，用行动去感恩，并因此得到了这个职位，而无意之中获得了其他人想得而不得的机会，她也会因为被录用了而从中获得快乐。

所有快乐的人都心怀感恩，不知感恩的人不会快乐，而你期望越多，感恩心就越少。在期望获得满足的一刹那，我们必须想到那绝不是必然的事，既然如此，感恩之心会增加我们的愉悦，也会使我们将来不至于不快乐。

我早年从北师大刚毕业，经冯友兰和金岳霖先生推荐，到清华当助教。这是很幸运的事，这也是我一生学术生涯的开始。所以我很感谢冯先生和金先生。

——张岱年　曾任北京大学哲学系教授、著名哲学家。

2. 别人的恩泽要牢记

一位哲人说，世界上最大的悲剧和不幸就是一个人大言不惭地说：“没人给过我任何东西。”因此，我们对生活要常怀一颗感恩之心。有了感恩之心，人与人、人与自然、人与社会也会变得更加和谐，更加亲切。我们自身也会因为这种感恩心理的存在而变得愉快和健康起来，生命将得到滋润。世上万般皆难，唯有感恩的心才能念幸福的魔咒。

对别人的帮助心存感激，让自己的心灵时时感受到温暖和鼓励，在自己有能力的时候去帮助别人。就这样，把爱心像接力棒一样传送下去，让一粒爱的种子，在大家的努力呵护下，开出更多更灿烂的花朵。

懂得说谢谢，知道表达感恩的人，他们享有和谐的人际关系。因为感激的声音人人爱听，从来没有人会怀疑它是最好的结缘良方。对你的朋友道谢，对帮助你的人说出你的感谢之情，能增进友情，为彼此之间的情谊加上更多的坚固的支柱。感谢能带给对方和自己温馨，从而构成一种贴心的感觉。

有两个人同时去拜师学艺，询问一位老者去学艺的路怎么走，老者见两人饥饿难忍，先给了他们每人一份食物。一人接过食物，很是感激，连说谢谢；另一人接过食物却无动于衷，仿佛这是他应得的。

之后，老者让说谢谢的人上了山门拜了师，另一个则被拒之门外。被拒之门外的人不服：

"我不就是忘了说句'谢谢'吗？"

老者说："你不是忘了，没有感恩的心，就说不出谢谢的话。不知感恩的人，就不知爱别人且得不到别人的爱。"

只要心中有爱，就永远不会忘记他人给你的恩惠。他人对我们的帮助是需要我们一生铭记的。当我们陷入困境，对生活丧失信心的时候，有人帮了我们，将我们解救出来，让我们重新燃起了生活的希望；当我们致力于让自己的人生更进一步，却无能为力的时候，有人扶了我们一把，使我们实现了飞跃；当我们郁郁不得志的时候，有人给了我们一个机会，使我们扶摇直上。

无论什么样的帮助，都对我们的人生产生了积极向上的影响，这是莫大的恩惠，难道我们不应该铭记于心吗？不仅要铭记于心，还要时刻想着报答别人，让帮助我们的人切实地感受到"好人有好报"。只有我们每个人都这样，这个世界才是温暖的，我们每个人才能生活得快乐。

多年前一个感恩节的早上，有一家人却极不愿醒来，他们不知道如何以感恩的心过这一天，因为他们实在是穷得可怜。圣诞节的"大餐"想都别想，能有点儿简单的食物吃就不错了。

早先若是能跟当地的慈善团体联络，或许就能分得两只火鸡及烹烤的佐料，可是他们没有这么做。

贫贱夫妻百事哀，无可避免的，没多久这对夫妇就争吵起来。随着双方越来越烈的火气和咆哮，这个家庭最长的孩子只觉得自己是那么地无奈和无助。然而命运就在此刻改观了……

沉重的敲门声在耳边响起，男孩前去应门，一个高大男人赫然出现眼前，穿着一身皱巴巴的衣服，满脸的笑容，这个男人手提着一个大篮子，里头满是各种能想到的应节物品：两只火鸡、塞在里面的配料、厚饼、甜薯及各式罐头等，全是感恩节大餐必不可少的。

这家人一时都楞住了，不知道是怎么一回事，门口的那个人随之开口道："这份东西是一位知道你们有需要的人要我送来的，他希望你们晓得还是有人在关怀和爱你们的。"

起初，这家人还极力推辞，不肯接受这份礼，可是那人却这么说："我也只不过是个跑腿的。"带着微笑，他把篮子搁在门口转身离去，身后飘来了这句话："感恩节快乐！"

就是那一刻，小男孩的生命从此就不一样了，在他内心深处，油然兴起一股感恩之情，他发誓日后也要以同样的方式去帮助其他有需要的人。

18年过去了，当初的小男孩终于有能力兑现当年的许诺。虽然收入还很微薄，但在感恩节里他还是买了不少食物，不是为了自己过节，而是送给一户极为需要的家庭。

前来应门的是位拉丁妇女，带着提防的眼神望着他。她有六个孩子，数天前丈夫抛下他们不告而别，正面临着断炊之苦。

这位年轻人开口说道："我是来送货的，女士。"随之他便回转身子，从车里拿出装满了食物的袋子及盒子，里头有两只火鸡、配料、厚饼、甜薯及各式的罐头。见此，那个女人当场傻了眼，而孩子们也爆发出了高兴的欢呼声。

这位年轻妈妈激动地拉起年轻人的手臂亲吻着，同时操着生硬的英语激动地喊着："你一定是上帝派来的！"年轻人有些腼腆地说："噢，不，我只是个送货的，是一位朋友要我送来这些东西的。"

随之，他便交给妇女一张字条，上面这么写着："我是你们的一位朋友，愿你一家都能过个快乐的感恩节，也希望你们知道有人在默默爱着你们。今后你们若是有能力，就请同样把这样的礼物转送给其他有需要的人。"

男孩的人生竟是一个圆满的轮回，年少时期的"悲惨时光"原来是上帝的祝福，指引他一生以帮助他人来丰富自己的人生，就从那次的行动开始，他展开了不懈的追求，直到今日。

几年后，这位年轻人终于成为美国总统的特别顾问。他就是全球著名的心理励志专家、成功学权威——安东尼·罗宾。

我们每个人都会得到别人的帮助，接受他人的恩惠。我们应该用心记住这些，并且用感恩之心回报这个世界，生活会因此在我们眼里变得越来越美好。如果你想要拥有美好的人生，那就常

怀一颗感恩的心。

想一些令你觉得心怀感激的事，让自己全心全意地浸润其中。令你心怀感激的或许是孩子的健康平安；或许是朋友对你从来不间断的关爱，也许你会为早晨能从舒适的床悠悠醒来，并且有早餐可吃而心存感激；也许你经历了长久以来种种自我毁灭的行径之后，仍能存活至今而谢激。不要保留、不要抗拒，人的快乐就在其中。

只要牢记别人的恩泽，这个世界就是充满温情的，如果一个人总是感觉周围寒冷刺骨，那么一定是因为这个人不懂得感恩，不懂得将别人对自己的付出变成温暖的阳光。要知道，在漫长的人生之旅中，只有用心记住别人的恩泽，才能让自己也付出同样美好的行动，才能体会人间真情所在，从而品尝到生活的甘甜。

有时候，滴水的恩情，以涌泉都难以报答。

——袁行霈　曾任北京大学中文系教授，人文学部主任、国学研究院院长，著名文学家。

3. 滴水之恩，当涌泉相报

“滴水之恩，当以涌泉相报”，意思是说，即使受人一点儿小小的恩惠，也应当加倍地在行动上报答别人。懂得感激别人为自己所做的一切，不要把你所拥有的视为理所当然，你才能从别人那儿获得更多的帮助。感恩往往只是一句真诚的谢语或是一个小小的行动，却有着“赠人玫瑰，手有余香”的效果。

在喧嚣忙碌的生活中，最值得我们珍惜的是一颗感恩的心。生命之始，是父母给予了你无微不至的呵护；当你停下匆忙的脚步，是爱人递给你一杯温馨的茶；在你遭遇困境，是朋友为你两肋插刀；在你突遇坎坷，是陌路行人为你伸出了无私的援助之手……心怀感恩，浮躁的情绪会稀释，紧绷的神经会放松；心怀感恩，自筑的围墙会坍塌，内心的温情会释放。因此，要学会感恩，感恩那些值得我们感恩的一切。

天空会因一丝云彩而更深邃，大海也将因一朵浪花而更澎湃。一双援助之手将拯救无数生灵；一声细心呵护将感化无数心灵；伸出你援助的双手，用一颗感恩的心去对待他人，记住别人对自己的帮助，学会帮助别人，这个世界将会更加温暖、更加美好。

比尔有血管方面的毛病，很容易疲倦。有一天他开车回到家里，感觉很累，希望能够小睡一下。这时候，一位邻居兴高采烈地跑来，说他帮比尔在园子里种了两棵菜。比尔随口说声谢谢，就进屋睡觉了，因为他感觉实在太困了。

睡意向比尔袭来，但他始终睡不着。比尔猛然坐起，明白自己的不安是因为没有向邻居衷心致谢。他立刻走出屋子，到园子里，向邻居为刚才的淡漠道歉，并重新真诚致谢。比尔说：“这位邻居知道我有血管方面的毛病，也知道休息对我很重要。当他知道我为了向他致谢而中断睡眠，非常感动，又帮我多种了两棵菜。我们两个都从再一次致谢中受惠。”

比尔说：“心中感激却没说出来，就好像包好礼物却没送出去。”

“人非草木，孰能无情？”在这个尘世攘攘的时代，不时地听到人心不古这样的慨叹，而化解人与人之间的猜忌与不和谐的音符往往就是一句小小的“感激”，为什么要吝啬内心的感动呢，将它溢于言表，你将为自己赢得一片天空，正像歌中所唱的：“感恩的心，感谢有你，伴我一生让我有勇气做我自己；感恩的心感谢命运，花开花落我一样珍惜。”

在日常生活中，很多人都不懂得用感恩之心去体会生活的点滴。父母常抱怨孩子们不听话，却不感恩命运赐给他们健康的孩子；孩子们抱怨父母不理解他们，却不感恩上天赐予他们完整的家庭；男孩抱怨女孩不够温柔，却不感激女孩处处为他着想；女孩抱怨男孩子不够体贴，却不感

激男孩为共同的幸福生活努力奋斗……总之，他们对生活永远都存在抱怨，只是在意自己有没有得到好处，却不曾想别人付出了多少。

一个生活贫困的男孩为了能攒够下学期的学费，不得不挨家挨户地推销各种商品。然而那天他的推销很不顺利，以至于他感到有些绝望。

傍晚时分，奔波了一天的他感到万分疲惫，饥饿难忍，于是他怯生生地敲开一扇门，难为情地希望主人能给他一杯水喝。

开门的是一位美丽的年轻女子，她看到男孩疲惫不堪的样子，还背着一大堆等待出售的商品，就请他进来坐下，她先给他倒了一杯浓浓的热牛奶，然后又去厨房给他端来一大块面包和一些黄油，她怕他不好意思在她面前吃，就体贴地让他尽管在这里慢慢吃，然后自己就去了隔壁的房间。

那一刻，疲惫的男孩万分感激，他吃完后，走过去跟女子道过感谢之后，又充满信心地去推销了。

许多年以后，男孩成了一位著名的外科大夫。请他做手术的人都需要付一大笔手术费。

一天，一位妇女因为病情严重，当地的大夫却束手无策，几经周折，被转到了这位著名的外科大夫所开的医院里。

外科大夫认真地做完手术，他才有空打量一下他的病人，就这样他惊喜地发现这个病人正是多年前在他饥寒交迫时，热情地给予过他帮助的年轻女子，当年正是那一顿简单的晚餐，使他又鼓足了对生活的信心。

所以，当那位妇女躺在病床上、为昂贵的手术费发愁时，她的家人却在护士送来的结算单上看到一行字：手术费，多年以前的一顿晚餐。

这个故事告诉我们，知恩图报是一种高尚的品德，滴水之恩，当涌泉相报，也是一种朴实的感恩文化。人要有一颗感恩之心，要对生命、对生活、对大自然、对一切美好的事物心存感恩，使灵魂得到不断净化。

诚然，施恩者未必会想得到回报，他们对人的帮助实际就是对善和友好的传播，绝不会带有任何功利色彩。受恩者却不可以漠然置之，懂得记住别人的好，有责任也有义务把善和友好继续传播，尽自己的能力去帮助那些需要帮助的人。所以，别人对我们的帮助，我们一定要谨记在心，懂得感激。

因为别人的帮助不是理所当然的，世界上没有谁对你的帮助是理所当然的。点点滴滴的都是人情，不但要心存感激，还应用同样的爱心去关怀别人。

只要人人如此，我们的生活就会一直处于幸福中。

心存感恩，会让一句简单的话语充满神奇的力量，会让一件小事一下子变得亲切起来。让我们在平淡的日子里重新领悟生命的意义，以知足的心态去珍惜身边的人和事，品味生命的甘美与激越。

我这人一生值得批判的地方太多，学术上的观点也常引起争论和批判，有些批判确实给了我帮助，我觉得应该感激。

——朱光潜　曾担任北京大学教授，中国美学家、文艺理论家、教育家、翻译家。

4. 感谢折磨你的人，感谢折磨你的事

人不能总停留在原地，而要努力向前。感谢折磨你的人，你将得到更迅捷的发展；感谢折磨你的事，你将得到更多的锻炼。所以，对于生活中的各种折磨，我们应时时心存感激，只有这

样，我们才会常常有一种幸福的感觉，纷繁芜杂的世界才会变得鲜活、温馨和动人。一朵美丽的花，如果你不能以一种美好的心情去欣赏它，它在你的心中和眼里也永远娇艳妩媚不起来，而是如你的心情一般灰暗、毫无生机。

面对人生中各种各样的不顺心，要保持感谢的态度，因为唯有折磨才能使你不断地成长。法国启蒙思想家伏尔泰说："人生布满了荆棘，我们晓得的唯一办法是从那些荆棘上面迅速踏过。"人生是不平坦的，但同时也说明生命正需要磨炼，"燧石受到的敲打越厉害，发出的光就越灿烂"。正是这种敲打才使它发出光来，因此，燧石需要感谢那些敲打它的人。人也是如此，感谢折磨我们的人和事，是感恩命运的赠与，也是对生命的一种敬重。

只有心存感激，我们才会把折磨放在背后，珍视他人的爱心，才会享受生活的美好，才会发现世界原本有太多的温情。心存感激，是一种人格的升华，是一种美好的人性。只有心存感激，我们才会热爱生活、珍惜生命，以平和的心态去努力地工作与学习，使自己成为一个有益于社会的人。心存感激，我们的生活必然会洋溢更多的欢笑和阳光，世界在我们眼里就会更加美丽动人。

美国独立企业联盟主席杰克·弗雷斯从13岁起就开始在他父母的加油站工作。弗雷斯想学修车，但他父亲让他在前台接待顾客。

当有汽车开进来时，弗雷斯必须在车子停稳前就站到司机门前，然后去检查油量、蓄电池、传动带、胶皮管和水箱。

弗雷斯注意到，如果他干得好，顾客大多还会再来。于是弗雷斯总是多干一些，帮助顾客擦去车身、挡风玻璃和车灯上的污渍。很长一段时间，每周都有一位老太太开着她的车来清洗和打蜡。

这个车的车内踏板凹陷得很深，很难打扫，而且这位老太太极难打交道。每次当弗雷斯给她把车清洗好后，她都要再仔细检查一遍，让弗雷斯重新打扫，直到清除掉每一缕棉绒和灰尘，她才满意。

终于有一次，弗雷斯忍无可忍，不愿意再侍候她了。他的父亲告诫他说："孩子，记住，这就是你的工作！不管顾客说什么或做什么，你都要记住做好你的工作，并以应有的礼貌去对待顾客。"

父亲的话让弗雷斯深受震动，许多年以后他仍不能忘记。弗雷斯说："正是在加油站的工作使我学到了严格的职业道德和应该如何对待顾客，这些东西在我以后的职业生涯中起到了非常重要的作用。"

其实，弗雷德的成功与他懂得感谢那些折磨自己的人有着莫大的关系。学会感谢折磨你的人，这样，你注定会与成功结缘。罗曼·罗兰曾说："只有把抱怨别人和环境的心情，化为上进的力量，才是成功的保证。"的确，你只有感谢曾经折磨过自己的人或事，才能体会出那实际上短暂而有风险的生命意义；你只有懂得宽容自己不可能宽容的人，才能看见自己心中的辽阔，才能重新认识自己。

生活中我们往往对陌生人的帮助感激不尽，却对身边许多与自己关系密切的人的恩德视而不见，他们把这些视为自己应得的。即使有感恩的心，也常常只是记得感谢给我们关心、帮助、掌声的人，在他们需要帮助的时候也会助一臂之力，却很少有人感激伤害、欺骗、打击过我们的人，人们常常对他们报以怨恨。

其实，对那些伤害过我们、带给我们疼痛的人，我们也应该感恩，正是他们让我们对这个世界有了一个更深刻的认识，我们不仅要学会用一颗感恩的心去体会真情，更要学会用一颗感恩的心驱逐伤害。

有位年轻人从学校毕业后，进入一家石油公司任职，随即被总公司分配到一个海上油田工作。

工作的第一天，工头便要求他，要在限定时间内登上几十米高的钻井架，并将一个包装好的漂亮盒子，送到最顶层的主管手中。

他拿着盒子，迅速登上又高又窄的舷梯。当他气喘吁吁地登上顶层后，只见主管在盒子上签了自己的名字，又让他送回去给工头。他一接到命令，连忙又快速地跑下舷梯，并把盒子交给工头。

但是，没想到工头草草签完名字之后，又原封不动地交给他，要求他再送回去给顶层的主管。

年轻人看了看工头，却又不知道要如何发问，只得乖乖地跑上顶层。

然而，主管这回同样只在盒子上签名而已，便又要他送回去。年轻人就这样来来回回，莫名其妙地上下跑了两次，心里隐约感觉到，这一切似乎是主管与工头故意刁难他。

直到第三次，这个全身都被汗水溅湿的年轻人，内心已经充满熊熊怒火，不过他仍然强忍着怒气。

当他第三次将盒子送来给主管时，主管这回则说："把它打开。"

年轻人将盒子拆开后，里头居然是一罐咖啡与一罐奶精，这会儿他更可以确定，这是主管与工头联合起来欺负他。

他愤怒地看着主管，但是主管仿佛一点儿也没感觉似的，接着又对他说："去冲杯咖啡吧！"

这个命令一下，年轻人再也忍不住了，用力把盒子摔到海面上，气愤地说："我不干了！"

说完之后，他感觉痛快许多，因为一肚子的怒火全部发泄出来了！

但是，主管却失望地摇了摇头，并对他说："孩子，你知道刚刚这一切，其实是一种训练啊！那叫作承受极限的训练，因为我们每天都在海上作业，随时都可能会遇到危险，因此，工作人员都必须要有极强的承受力，才有法子完成海上的作业与任务。"

主管叹了口气说："唉！原本你前面三次都通过了，就差那么一点点，你无缘喝到自己冲泡的好咖啡，真是可惜！现在，你可以走了。"

人生在世，总要经受很多折磨，承受各种苦难。其实换一种眼光看世界，这些折磨对人生并不是消极的，反而是一种促进人成长的积极因素。因为，生命是一次次的蜕变过程，唯有经历各种各样的挫折与磨炼，才能使人生得到升华。如果你已是一个成功者，只要回想一下，就会发现真正促使你进步、成功的，不单是你自己的能力，不单是朋友和亲人的鼓励，更多的时候，是生命中那些折磨过你的人激发了你的潜能，促使你不断进步。因此，你应该感谢那些折磨你的人，不管他们是善意的还是恶意的，他们在折磨你的同时，也在成全你，正是他们让你成长、成熟、成功。所以，感激伤害你的人，因为他磨炼了你的心态；感激欺骗你的人，因为他增进了你的见识；感激鞭打你的人，因为他消除了你的惰性；感激遗弃你的人，因为他教导你要自立。

只有历经折磨，才能够历练出成熟与美丽，抹平岁月给予我们的皱纹，让心保持年轻和平静，让我们得到成长和成功。所以，每一个勇于追求幸福的人，每一个有一点眼光和思想的人，都会感谢折磨自己的人，唯有以这种态度面对人生，我们的生活才会洋溢着更多的欢笑和阳光，世界在我们眼里才会更加美丽动人。

人生在世，应该这样，在芬芳别人的同时美丽自己。

——海子　1983年毕业于北京大学，著名诗人。

5. 感恩别人，其实也在恩惠自己

如果想要让我们的心胸像大海一样宽广，想要给宽广的心一缕缕温暖的阳光，就要参透感恩这门哲学，让感恩渗透到我们的一言一行中。学会感恩并不难，感恩可以随时随地携带，常常出于自然。以感恩的心做好身边的每件小事，以感恩的心对待身边每一个人，便能让我们心灵的天

空永葆雨后初晴般的澄澈湛蓝。

感恩，不是简单的报恩，而是我们对人生的一种态度，对生活的一种信仰。生活中，有许多人值得我们去感谢，也有很多事值得我们感谢。甚至生活本身的赠与或自然界的美景都值得我们感谢。如果我们心存感恩之情，生活也将赋予他最大的回报。

两个行走在沙漠的旅人，已行走多日，在他们口渴难忍的时候，碰见一个骑骆驼的老人，老人给了他们每人半瓷碗水，两个人面对同样的半碗水，一个抱怨水太少，不足以消解他身体的饥渴，抱怨之下竟将半碗水泼掉了；另一个也知道这半碗水不能完全解除身体的饥渴，但他拥有一种发自心底的感恩，并且怀着这份感恩的心情，喝下了这半碗水。结果，前者因为拒绝这半碗水死在沙漠之中，后者因为喝了这半碗水，终于走出了沙漠。

这个故事告诉人们，对生活怀有一颗感恩之心的人，即使遇上再大的灾难，也能熬过去。感恩者遇上祸，祸也能变成福，而那些常常抱怨生活的人，即使遇上了福，福也会变成祸。一个没有良心的人，是一个永不会满足的人，也是一个不懂得珍惜现在所拥有的人，怨天尤人是他们的习惯，这样的人整天被怨恨的情绪所吞噬，搞得自己痛苦不堪。对于个人来说，感恩是一种深刻的感受，能够增强个人的魅力。

爱默生说：“人生最美丽的补偿之一，就是人们在真诚地帮助别人之后，也帮助了自己。”一个与人为善、一心做事的人，也许暂时会吃一些亏、遭遇一些磨难，也可能被称为傻子，但胜利最终是属于他的。

威廉是一位普通的美国人，为妻子的怪病跑遍了全世界，却始终找不到治疗的办法。4年前，他听说中国的中医专治疑难杂症，便带着妻子来到中国看病。来到中国，因为语言不通，威廉只好请了一个翻译。当时正值暑假，威廉通过关系在北京外国语学院请到了贫困生许敏。

威廉因为没有钱，把雇用许敏的费用压得很低。威廉带着病中的妻子在北京奔波，每天都很辛苦。许敏不但要为他们做翻译，还要替他们挂号拿药排队跑路，做一切琐碎的事。几天下来，许敏就看出，这个美国人其实没有钱。

许敏刚刚给威廉和他妻子做了几天翻译，一位同学便带着一个外国人风风火火地来找他。一个加拿大公司来北京谈生意，由于谈判项目增多，急需找两名翻译，报酬相当丰厚，同学让许敏赶紧辞掉威廉的事。

威廉通过加拿大人和许敏的对话，知道了事情的大意，他只希望许敏在走之前，能尽快再给他找一名中国翻译，哪怕只会最简单的交谈。

许敏抬头看着威廉，又看看他病中的妻子，最后，许敏回绝了同学和加拿大人的请求，她说她现在已经熟悉了威廉妻子的病情，如果换个生人，在与大夫的交流中，会对威廉妻子的病不利。

暑假过后，许敏回到学校，威廉与他的妻子离开了中国。第二年，威廉的妻子离开了人世，威廉重新去照料他几乎倒闭的企业。

3年过后，许敏大学毕业，四处奔波找工作。许敏与没有去处的同学终日惶惶，两眼茫然。就在这时，从美国来了一封信，是威廉先生的。他说许敏的善良与为人深深打动了他，3年来他念念不忘。

如今他的公司很快就要到中国办厂，需要一名中国方面的代理人，问许敏愿不愿意与他合作，报酬是每月8万美金。

故事可以到此为止了，可是感恩的心却不会到此为止。许敏做了一点与人为善的事，上苍就为她带来了莫大的福音。

所以，我们只要怀有一颗感恩的心，就能发现生活的美好、世界的美丽，就能永远快乐地生活在真情的阳光里。一个不懂得感恩的人，即使家财万贯，他仍是个贫穷的人；懂得报恩，才是天下最富有的人。会感恩的人，为人处世是主动积极、乐观进取的，前途是不可限量的。

感恩之情是滋润生命的营养素，它使我们的生活充满芳香和阳光。感恩是一种处世哲学，是一种生活智慧，更是学会做人、成就阳光人生的支点。世界之所以美好，就是因为很多人都有一

颗施恩、感恩的心，并以这样的心去处世待人。施恩不图报，受恩不忘报！如果我们都有一颗感恩之心，我们就会快乐无穷。

常怀感激之心，常存惭愧之意。

——袁行霈 曾任北京大学中文系教授，人文学部主任、国学研究院院长，著名文学家。

6. 对拥有的一切心怀感激

我们来到这个世界上，生活的积累使我们从一无所有变成了世界的拥有者，但你是否意识到这一切也会像流水和时间一样，从你的指缝或睡梦中悄悄溜走。很多人，往往是拥有却不珍惜。一旦失去后才觉得宝贵。因为人们很少想到自己拥有什么，却总是想着自己缺少什么，或许在不幸降临之前，我们一直在不断地追求幸福，殊不知，事实上我们早已拥有幸福。因而我们不要浪费时间感叹你已经失去或未曾得到的，而是应该珍惜你现在已经拥有的。唯有珍惜，方能不留下遗憾。

我们的生活中，往往缺少的不是快乐，而是一颗发现快乐的心。我们喜欢把关注点放在自己想要的东西上，一心念的是它们的缺失，而常常忽略了那些生命中已有的东西，忽略了他们带给我们的快乐。对自己拥有的一切心怀感激，你会发现快乐就在身边。

对拥有的一切心怀感激是一门快乐生活的哲学，是一种歌唱生活的方式，它来自对生活的接受、热爱与自信。只有学会感激、学会用珍惜，人生的路上才能多一分支持、多一些希望。

一位教授到波士顿一所幼儿园参观。他决定在课堂上随便问几个问题，训练一下孩子们的语言表达能力。“感恩节快到了，孩子们，你们可不可以告诉我，你们将要感谢什么呢？”老师让孩子们思考了一会儿，然后开始点名。

“琳达，你要感谢什么？”

“我的妈妈天天很早起来给我做早饭，我想，我在感恩节那天一定要感谢她。”

“嗯，不错。彼得，你呢？”

“我的爸爸今年教会了我打棒球，所以我特别想感谢他。”

“嗯，能打棒球了，很好！玛丽。”

“无论是上学还是放学，学校的守门人总是微笑地看着我们来来往往。虽然她自己很孤单，没有多少人关心她，但她却把关怀的微笑送给我们每一个孩子。我要在感恩节那天给她送一束花。”

“很好！杰克，轮到你了。”

“我们每年感恩节都要吃火鸡，大大的火鸡，肥肥的火鸡，大家见着都非常爱吃。人们只是大口大口地吃火鸡，却从不想一想火鸡是多么地可怜。感恩节那天，会有多少只火鸡被杀掉呀……”

“能不能简短一些？我觉得你跑题了，杰克。”

杰克向四周望了一眼，然后，胸有成竹地说：“我要感谢上帝，感谢他没有让我变成一只火鸡。”

上帝给谁都不会太多，我们必须学会满足。像故事中的那些孩子一样，他们为自己所拥有的感到快乐，并由衷地向给予者表达感恩之情。只有我们对已有的一切充满感激，并且享受它，快乐才能触手可及。

世界上的不幸太多了，对比别人的不幸，我们有更多的幸运，即使我们没有鞋子，可我们还有脚；即使我们没有金钱，可是我们还有健康；即使我们没有汽车，可是我们有两条健壮的腿；即使我们没有耀眼的金银珠宝，但是我们有弥足珍贵的时间。我们所拥有的一切都是财富，都是

我们的幸福所在。

所以，趁现在，还拥有，请珍惜。抱着一颗感恩的心去面对这个世界，面对这个社会，面对自己，让每一天都过得幸福安宁，都过得平和。

在国外，有一位著名的男高音歌唱家，三十多岁就已经誉满全球，而且还有一个温柔体贴的妻子和活泼可爱的儿子，这让很多人羡慕不已。

一次，他到邻国开独唱音乐会，入场券早在一年以前就被抢购一空。当晚的演出受到了极为热烈的响应。

演出结束后，歌唱家和丈夫、儿子从剧场里走出来的时候，一下子被早已等候在那里的观众和记者团团围住。

人们争相与歌唱家攀谈着，其中不乏赞美和羡慕之词。有的人羡慕歌唱家大学刚刚毕业就开始走红，进入了国家级的歌剧院，成为在音乐剧中扮演主要角色的演员；有的人则称赞歌唱家25岁时就被评为世界十大男高音歌唱家之一；也有的人羡慕歌唱家有个腰缠万贯的某大公司老板做妻子，而膝下又有个活泼可爱、脸上总带着微笑的小男孩……

人们议论的时候，歌唱家只是在听着，并没有表示什么。当人们把话说完以后，他才缓缓地说："我首先要谢谢大家对我和我的家人的赞美，我希望在这些方面能够和你们共享快乐。但是，你们看到的只是一个方面，还有另外一个方面没有看到。那就是你们夸奖的活泼可爱、脸上总带着微笑的小男孩，不幸是一个不会说话的哑巴；而且，在我的家里，他还有一个姐姐，是需要长年关在装有铁窗的房间里的精神分裂症患者。这些都是我们看起来完美背后不完美的东西。"

歌唱家的一席话使人们震惊得说不出话来，大家你看看我，我看看你，似乎很难接受这样的事实。因为大家总是看到这位歌唱家一副神采奕奕、快乐满足的神情，大家都以为这是他拥有骄人的事业和美满的家庭的缘故，哪里想到他也有许多的不如意。

这时，歌唱家又心平气和地对人们说："这一切说明什么呢？恐怕只能说明一个道理，那就是上帝给谁的东西都是平等的，我们必须学会满足，对自己拥有的一切都心怀感激，所以，我们也不必盲目地去羡慕别人，懂得珍惜自己拥有的和感激自己拥有的才是真正的幸福……"

一颗对拥有的一切都心怀感激的心，足以让不完美的生活"完美"化、幸福化，所以这位歌唱家在别人看来总是那么快乐。

其实，心怀感激是爱的根源，如果我们对生命中所拥有的一切能心存感激，生活将赐予我们灿烂的阳光，也能让我们体会到人生的快乐以及人生的价值，否则，我们的生活将会显得黯然失色。

也许有人会说，"我平平淡淡，没有金钱、别墅、汽车，甚至为每一天的生计而奔波，有什么好值得感激的"。其实，这种想法是非常错误的，谁也不是生活在理想的王国，现实生活中只有平平淡淡才是真；只有拥有一颗平常之心，才能享有天伦之乐；也只有感激你拥有的一切，才不会等一切失去了再觉得宝贵。

只有懂得了感激，学会珍惜，我们才不会错过人生更多的精彩；只有懂得感激，我们才能享受最富裕的人生；只有懂得了感激，我们才会拥有更多美好的回忆。所以，人需要一颗心怀感激的心，这样，我们才能常常有一种幸福的感觉，我们的生活才会洋溢出更多的欢笑和阳光。

感谢命运，感谢人民，感谢思想，感谢一切我要感谢的人。

——鲁迅 曾任北京大学讲师，著名文学家、思想家、评论家、革命家。

7. 懂得感恩，人生更美好

有一句古话说："驴子驮着一段贵重的沉香木，却根本不知道其价值；驴子所知道的只是背

上驮着的东西很重。”我们很多人也是历经人生的波涛，却往往只感觉到生活的重负，而不知道人生所具有的宝贵性，倘若我们对生活养成感恩的态度，便会在心中创造出一块“良田”，使生活中美好的东西在其中生长，而且由于感恩的力量，美好的东西还会像受磁石吸引的铁那样，源源不断地被吸引到你身边来。

人们常说要懂得感恩，感恩是一种心态，是对生活发自内心的热爱。无论处在多么恶劣的境地，感恩者都会记住自己拥有的那份爱，人生旅途繁杂，要忘记带上一颗感恩的心上路，这样你才会珍惜生命里拥有的东西，使内心得到安宁，使精神得享愉悦。

在一个小镇上，饥荒让所有贫困的家庭都面临着危机，因为对于他们来说，最起码的温饱问题都难以解决。小镇上最富有的人要数面包师卡尔了，他是个好心人。为了帮助人们渡过饥荒，他把小镇上最穷的20个孩子叫来，对他们说：“你们每一个人都可以从篮子里拿一块面包。以后你们每天都在这个时候来，我会一直为你们提供面包，直到你们平安地渡过饥荒。”

那些饥饿的孩子争先恐后地去抢篮子里的面包，有的为了能得到一块大点的面包甚至大打出手。他们心里只想着要得到面包，当他们得到的时候，立刻狼吞虎咽地把面包吃完，甚至都没想到要感谢这个好心的面包师。

面包师注意到一个叫格雷奇的小女孩儿，她穿着破旧不堪的衣服，每次都在别人抢完以后，她才到篮子里去拿最后的一小块面包，她总会记得亲吻面包师的手，感谢他为自己提供食物，然后才拿着它回家。面包师想：“她一定是回家和自己的家人一起分享那一小块面包，多么懂事的孩子呀！”

第二天，那些孩子和昨天一样抢夺较大的面包，可怜的格雷奇最后只得到了昨天一半大小的面包，但她仍然很高兴。她亲吻过面包师的手后，拿着面包回家了。到家后，当她妈妈把面包掰开的时候，一个闪耀着光芒的金币从面包里掉了出来。妈妈惊呆了，对格雷奇说：“这肯定是面包师不小心掉进来的，赶快把它送回去吧。”

小女孩儿拿着金币来到了面包师家里，对他说：“先生，我想您一定是不小心把金币掉进了面包里，幸运的是它并没有丢，而是在我的面包里，现在我把它给您送回来了。”

面包师微笑着说：“不，孩子，我是故意把这块金币放进最小的面包里的。我并没有故意想要把它送给你，我希望最文雅的孩子能得到这块金币，是你选择了它，现在这块金币是属于你的了，算是对你的奖赏。希望你永远都能用感恩的心去面对每一件事。”

小女孩的感恩心，感动了面包师，也为自己带来了奖赏。感恩是生活幸福和成功的来源。人应该持之以恒地怀有这种感情。无论你获得了怎样的生活，你都要心存感恩。当一个人能从心底对自己的生命充满感激时，他一定是快乐的、魅力四射的。

感恩是一盏灯，照亮你我前行的路；感恩是一棵树，让我们疲倦的时候有个栖息的地方；感恩是一股甘洌的清泉，能够滋润你我干涸的心田；感恩更是一种动力，推动你我去努力拼搏、进取！爱因感恩而美丽，感恩因爱而精彩。一个懂得感恩的人，必定是一个具有高尚品德的人，也是一个具有丰富人格魅力的人。

不懂得感恩，就会淡看世间冷暖，就会少了对生活的热情；不懂得感恩，就会少了对社会的责任，就会错过生命中最美丽的风景。其实，感恩不需要讲什么大道理，而是一种本能，是一种潜移默化的品质，是做人的基本操守，是处事的基本原则。懂得感恩，我们的生活就会多出一份精彩，我们的工作就会增添一份乐趣。

牛根生在创立蒙牛这一品牌之前，曾经是伊利的一名员工。在那里，牛根生通过自己的努力，实现了一名普通的洗瓶工人到副总经理的华丽转身。

紧接着，他又用了10年左右的时间，把伊利打造成了驰名中国的品牌。但后来由于一些意外因素，牛根生被迫辞职了。

他是否就因此心怀不满、放弃感恩了呢？事实恰恰相反，牛根生始终心怀感激，以德报怨，真诚地对待曾经对他有过知遇之恩的每一个人，在他们落难的时候毫不犹豫地伸出自己的双手。

因为他始终在告诉自己：伊利虽然曾带给他痛苦，但更多的是让他实现了宝贵经验的积累，以及商业平台的搭建。凭借着宽大的胸怀、平和的心态，以及感恩精神所带来的温暖、自信、坚定和善良，牛根生很快东山再起，创立了“蒙牛”品牌，并在短短的几年内创造了一个销售神话。

牛根生的奋起在于他内心感恩的力量，因为心怀感激之情，他才能不怨天尤人，在失败中以感恩的精神东山再起。我们应当怀着一颗感恩的心去做人、做事，感恩是积极向上的思考和谦卑的态度，它是自发性的行为。当一个人懂得感恩时，便会将感恩化作一种充满爱意的行动，实践于生活中。

史蒂芬·葛瑞雷特这样说：“我会很快地离开这世界，我能做的任何好事，或我能对人类所表现的任何仁慈，让我现在做而不要拖延，因为我不会再有一生了。”对人生、对大自然的一切美好事物，我们要心存感激，将他们的美德和好处深藏在我们心中，让我们自己也能时时受到美好事物的熏染，如此，我们的生活也会变得美好。

生命太过短暂，今天放弃了明天不一定能得到。

——海子　1983年毕业于北京大学，著名诗人。

8. 原谅生活，是为了更好地活着

宋代大诗人苏轼有这样一句诗：“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全。”可见，古人有古人的悲哀，但是古人很看得开，他把人世间的悲欢离合比作月的阴晴圆缺，一切全出于自然，其中有永恒不变的真理，它像一只无形的手在那里翻云覆雨，演绎着多色多味的世界；今人也有今人的苦恼，因为“此事古难全”。

人生难免会有失意的时候，事业上的、情感上的、家庭上的。面对失意，强者以一颗自强不息的心不断进取，弱者就是面对一张薄纸，也不愿伸手戳破，去达到自己的目的。生活中，我们应当学会原谅困难与挫折，保持自立自强的姿态。人生在世，我们不必总跟自己过不去，也别跟生活过不去，没理由不滋润、不快活，关键是我们选择什么样的角度看生活、看自己。

有一个农民，只上了几年学，家里就没钱继续供他上学了。他辍学回家，帮父亲耕种二亩薄田。在他18岁时，父亲去世了，家庭的重担全部压在了他的肩上。他要照顾身体不佳的母亲，还有瘫痪在床的祖母。

改革开放后，农田承包到户。他把一块水洼挖成池塘，想养鱼。但村里的干部告诉他，水田不能养鱼，只能种庄稼，他只好又把水塘填平。这件事成了一个笑话，在别人看来，他是一个想发财但又非常愚蠢的人。

听说养鸡能赚钱，他向亲戚借了300元钱，养起了鸡。但是一场大雨后，鸡得了鸡瘟，几天内全部死光。300元对别人来说可能不算什么，对一个只靠二亩薄田生活的家庭而言，可谓天文数字。他的母亲受不了这个刺激，忧劳成疾而死。

他后来酿过酒，捕过鱼，甚至还在石矿的悬崖上帮人打过炮眼……可都没有赚到钱。36岁的时候，他还没有娶到媳妇。即使是离异的有孩子的女人也看不上他，因为他只有一间土屋，随时有可能在一场大雨后倒塌。娶不上老婆的男人，在农村是没有人看得起的。

但他并没有责怪生活的不公平，还是选择不放弃，不久他就四处借钱买一辆手扶拖拉机。不料，上路不到半个月，这辆拖拉机就载着他冲入一条河里。他断了一条腿，成了瘸子。而那拖拉机，被人捞起来时，已经支离破碎，他只能拆开它，当作废铁卖。

几乎所有的人都说他这辈子完了。

但多年后他还是成了一家公司的老总，手中有一亿元的资产。现在，许多人都知道他苦难的

过去和富有传奇色彩的创业经历。

许多媒体采访过他，许多报告文学描述过他。曾经有记者这样采访他："在苦难的日子里，你凭借什么一次又一次毫不退缩？"

他坐在宽大豪华的老板台后面，喝完了手里的一杯水。然后，他把玻璃杯握在手里，反问记者："如果我松手，这只杯子会怎样？"

记者说："摔在地上，碎了。"

"那我们试试看。"他说。他手一松，杯子掉到地上发出清脆的声音，但并没有破碎，而是完好无损。

他说："即使有10个人在场，他们都会认为这只杯子必碎无疑。但是，这只杯子不是普通的玻璃杯，而是用玻璃钢制作的。"

这位成功者开始的境遇不但很坏，甚至可以说糟透了，但他硬是将原本悲惨的命运改变了。他所依靠的就是在失意的时候，从来没有放弃过，一直原谅生活带给他的不幸，一路风雨兼程并最终走向了成功。由此可见，面对挫折，只有自强者才能战胜困难、超越自我。如果一味地想着等待别人来帮忙，只能落得失败的下场。凭着自己的努力可以解决任何问题，永远可以依赖的人只有自己。

苦恼和悲哀常常引起人们对生活的抱怨，认为自己命运不好，抱怨生活的不公。其实生活仍然是生活，关键看你用什么角度看。从某种意义上说，人生就像一场赌局，用青春去赌事业，用痛苦去赌欢乐，用自己的爱去赌别人的爱。

每逢沮丧失落时，我们对一切感到乏味，生活的天空阴云密布，看什么都不顺眼，像T恤衫上印着的：别理我，烦着呢！生活中有很多时候令我们心情不好。面对落榜，面对失恋，面对解释不清的误会，我们的确不易很快地超脱。但是人有逆反心理，更多的时候是"多云转晴"，忧郁被生气勃勃的憧憬所取代。烦些什么？你的敌人就是你自己，战胜不了自己，没法不失败；想不开、钻死胡同，全是自己所为。

一个年轻人有着丰富的从商经验。他在一个新的地方开创事业，刚开始起步，就获利颇丰。他的启动资金本就充裕，再加上良好的经营状况，盈利就好比雪球越滚越大。开业不久便门庭若市，恭贺之人络绎不绝。

可好景不长，几个月后他的事业突然陷入困境，生意萧条，也没了往日的利润率。在此后的一年时间里，他极力挽回，但仍徘徊于破产的边缘。他每天需要面对的挫折和困难都像是难以逾越的高峰。

最后凭着他的坚韧，辅助以能力、经验，终于脱离的困境。

如今，这位年轻人的事业做得风风火火，有声有色。每当提及那段岁月，他非但没有懊恼，相反充满感激之情。

他说，正是那段经历让他学会了如何在商场中规避未知的风险。

商场上的低谷就如生命中的逆境，没有它们也就无法使才能与智慧获得增长。想要采摘玫瑰，就不要怕刺扎破手指。人的一生中不可能只有成功的喜悦而没有遭受挫折的痛苦，一个人如果能在失望与绝望中看到希望，获得新生，他就已经获得了一半的成功。

生活在这个世界上，我们不得不怀着一颗宽大的心去原谅诸多人和事。原谅生活中有那么多的阴差阳错，因为它要让我们学会坚强、珍惜；原谅生活有太多的不尽如人意，因为它让我们的生命更完整；原谅带给我们伤害的人，因为这让我们懂得人生。原谅生活，是一门学问，也是人生的智慧，它可以让我们更好地活着，可以让我们活得更幸福。

斗争的生活使你干练，苦闷的煎熬使你醇化。

——茅盾　毕业于北京大学，著名作家、社会活动家。

9. 感谢对手，激发自己的潜能

人的一生，无论顺利还是坎坷，注定要扮演“战士”角色，与大大小小对手或“敌人”遭遇。许多人都把对手视为心腹大患，社为异己、眼中钉、肉中刺，恨不得马上除之而后快。其实，能有一个强劲的对手，是一种福分、一种造化，因为一个强劲的对手会让我们时刻有危机感，会激发我们更加旺盛的精神和斗志，从而让我们找到更优秀的自己。你应该感谢你的对手，正因为在与对手的周旋中，你才愈来愈经得起考验，愈来愈坚强。所以，不要埋怨那些令你跑得累的人，恰恰是他们，才能使你跑得更快。

大自然的法则是“物竞天择，适者生存”。没有竞争，就没有发展；没有对手，自己就不会强大；没有敌人，就没有胜利。别再诅咒我们的对手与敌人，应该感谢他们，是他们促成了我们的成长。

古印度有位英勇无敌的王子，某次征战之后，率兵得胜回朝。在盛大的庆功宴上，王子谦逊地举起金杯，向前辈、大臣、在座的将士以及黎民百姓一一表示感谢，甚至连为他牵马的仆人也没忘记，这使得大家深受感动。

此时，坐在旁边的老国王提醒道：“我的孩子，有一个最重要的人，你还没向他致谢呢。”那王子怔了半晌，终想不出，只好向父王请教。

只听老人一字一顿地说：“你的敌人。”

在许多时刻，敌人和对手比朋友更真诚，当他打败你时，绝对不会留情面；他嘲笑你时，那份冷酷刻骨铭心。是对手或敌人的强悍让我们昼夜习武，练成一身好功夫；是对手或敌人的狡诈，使我们时刻保持警觉之心；是对手或敌人的强大鞭策我们卧薪尝胆，韬光养晦；是对手或敌人的智慧激励我们不断学习、与时俱进；是对手或敌人的威胁警醒我们战战兢兢、如履薄冰；是对手或敌人的围追堵截，使我们不断自我否定和扬弃，使我们打败了真正的敌人——我们自己；也是对手或敌人的暂时麻痹或懈怠，才导致了我们的幸运和成功。

在第27届奥运会上，孔令辉在男子乒乓球单打决赛中，艰难地以3：2战胜瓦尔德内尔后，拿到了冠军。全国人民为之欢呼雀跃，而主持人却说了一句让我们难忘的话：“我们感谢瓦尔德内尔。”

是的，正是有了瓦尔德内尔这样一个强大的对手，和多年来瓦尔德内尔竞技水平的不断提高，才让垄断世界乒坛的中国队找到了真正意义上的对手。这样的对手，激发了我们的潜能，使我们变得强大。

1996年世界爱鸟日这一天，芬兰维多利亚国家公园应广大市民的要求，放飞了一只在笼子里关了四年的秃鹰。三天后，当那些爱鸟者还在为自己的善举津津乐道时，一位游客在距公园不远处的一片小树林里发现了这只秃鹰的尸体。解剖发现，秃鹰死于饥饿。

秃鹰本来是一种十分凶悍的鸟，甚至可与美洲豹争食。然而它由于在笼子里关得太久，远离天敌，结果失去了生存能力。

生活中出现一个对手、一些压力或一些磨难，的确并不是坏事。一份研究资料说，一年中不患一次感冒的人，得癌症的概率是经常患感冒者的六倍。

人的一生中有各种各样的笼子，不少人的处境和那只笼子里的秃鹰差不了多少。虽然它能让人暂时地乐而忘忧，流连忘返，但毕竟是笼子。可以设想，最后的结局会和那只秃鹰没有什么两样。

没有对手，你的生存也就少了几分意义。没有压力怎会有动力，没有竞争怎会有进步，正是对手的追赶才驱使我们向前迈进，驱使我们生命的车轮不断地滚滚前行。对手促使我们进步，只有共生存才能改写历史。

在现实生活中，竞争无处不在，对手也无处不在。正因为对手的存在，我们才产生要打败他们成为强者的念头。这是人渴望胜利的本性，也是社会给予人机会的条件。优胜劣汰，适者生存，这就是竞争，是要战胜对手的根本原因。有些对手阻碍我们成功，所以我们追求成功；有些对手阻碍我们生活，所以我们要活下去。因为谁也不想被淘汰出局，所以我们在对手的激励下变得越来越强大。我们要感谢我们的对手。

要铭记在心：每天都是一年中最美好的日子。

——海子　1983年毕业于北京大学，著名诗人。

10. 感恩来自对生活的爱与希望

一位伟人曾经说过：“当鞋合脚时，脚便被忘却了。”人痛苦的根源在于人难以满足，对生命有太多的不满和抱怨，唯独不懂得用感激沐浴心灵，快乐也因此与他们无缘。感恩，来自对生活的爱与希望，是一种积极的生活态度。常怀感恩之心，我们便能够生活在一个感恩的世界，我们的世界也会变得更美好。

人自从有生命起，便沉浸在恩惠的海洋里。如果一个人真正意识到这点，那么，他就会感恩大自然的福佑，感恩父母的养育，感恩社会的安定，感恩衣食饱暖，感恩花草鱼虫，感恩苦难逆境。因为真正促使自己成功的，不是优裕和顺境，而是那些常常可以置自己于困境的打击、挫折和对立面。

有一位老人健健康康地活了104岁，很多人都问她有什么长寿秘诀。老人说：“长寿秘诀只有两条：一是要幽默。二是要学会说‘谢谢’。”

从25岁结婚起，她每天说得最多的两个字就是“谢谢”。她感谢她的丈夫，感谢她的父亲，感谢女儿，感谢邻居，感谢大家给予她的关怀和体贴，感谢每一个祥和、温暖、快乐的日子。别人每对她说一句亲切的话语，每为她做一件平凡的小事，每送她一张问候的笑脸，她都忘不了说声“谢谢”。

学会感恩，就是要学会不忘恩负义，就是要学会谦虚本分；学会感恩，就是要学会多一份爱，少一份恨，就是要怀抱敬畏之心；学会感恩，不再沉溺于财富和权力；学会感恩，永远也不忘了说一声“谢谢”。

提起霍金，人们就会想到这位科学大师那永远深邃的目光和宁静的笑容。世人推崇霍金，不仅因为他是智慧的英雄，更因为他对生活充满了爱与希望，是一位真正的人生斗士。

有一次，在学术报告结束之际，一位年轻的女记者面对已在轮椅上生活了30余年的科学巨匠霍金，深表敬仰之余，她又不无悲悯地问：“霍金先生，卢枷雷病已将你永远固定在轮椅上，你不认为命运让你失去太多了吗？”

这个问题显然有些突兀和尖锐，报告厅内顿时鸦雀无声，一片静谧。霍金的脸庞却依然充满恬静的微笑，他用还能活动的手指，艰难地叩击键盘，于是，随着合成器发出的标准伦敦音，宽大的投影屏上缓慢而醒目地显示出如下一段文字：“我的手指还能活动，我的大脑还能思维；我

有终生追求的理想，有我爱和爱我的亲人和朋友；对了，我还有一颗感恩的心……"

心灵的震颤之后，掌声雷动。人们纷纷拥向台前，簇拥着这位非凡的科学家，向他表示由衷的敬意。这个世界不缺少善良，这个社会也不缺少感动，在人人都急功近利地追求着自己的梦想时，有几个人能想到"感谢"这个词语？这个最平常、最容易说出的词语，的确就根植在心里，而不是脱口而出的一句寒暄？

感恩是一种心态，是对生活的一种发自内心的热爱。杯子里只有半杯水了，一个人看见会说："唉，怎么只有半杯水了。"另外一个人则说："太好了，还有半杯水呢！"这是对事物的不同心态。无论目前处在多么恶劣的境地，感恩者都会记住自己拥有的"半碗水"，珍惜他生命里拥有的财富。

杰米·杜兰特是20世纪的伟大艺人之一。他曾被邀参加一场慰问第二次世界大战退伍军人的演讲，但他告诉邀请单位自己行程很紧，连几分钟也抽不出来，不过假如让他讲一段独白，然后马上离开赶赴另一场演讲的话，他愿意参加，安排演讲的负责人欣然同意。

讲完了独白，他却没能立刻离开，掌声愈来愈响。他连续演讲了15分钟、20分钟、30分钟，最后，终于鞠躬下台，后台的人拦住他问道："我以为你只讲几分钟哩！怎么回事？"杰米回答："我本打算离开，但我可以让你明白我为何留下，你自己看看第一排的观众便会明白。"

原来，第一排坐着两个士兵，两人均在战争中失去一只手。一个人失去左手，另一个则失去右手。他们正在一起鼓掌，而且拍得又开心，又响亮。

当一个人能从心底对自己的生命充满感激的意识时，他一定是幸福快乐、充满朝气、魅力四射的。在失去了一只手的士兵身上，体现了一种对自己的热爱以及对生命的珍惜。这都来自于他们对生命的感激。那么，如果我们还活着，如果我们还不是特别的穷困潦倒，如果我们还有健全的四肢，那么，我们有什么理由不对生命充满感激呢？生命的整体是相互依存，每一样事物都会依赖其他事物而存在。

感恩是一种处世哲学，是生活中的一种大智慧。人生于世间，不可能一帆风顺，种种失败、无奈都需要我们勇敢地面对、达观地处理。

当挫折、失败来临时，是一味地埋怨生活，从此变得消沉、委靡不振，还是对生活满怀感恩，跌倒了再爬起来，全凭我们自己去选择。

英国作家萨克雷说："生活就是一面镜子，你笑，它也笑；你哭，它也哭。"感恩不纯粹是一种心理安慰，也不是对现实的逃避。感恩，是一种歌唱生活的方式，它来自对生活最深沉的爱与希望。

第四章 与人为善，以诚相交

对待一切善良的人，不管是家属，还是朋友，都应该有一个两字箴言：一曰真，二曰忍。真者，以真情实意相待，不允许弄虚作假；对待坏人，则另当别论。忍者，相互容忍也。

——季羡林 曾任北京大学副校长，中国著名文学家、语言学家、翻译家、散文家。

1. 善良是一缕最美的人性光辉

“人之初，性本善。”善良是人性光辉中最温暖、最美丽、最让人感动的一缕。人生不一定人人都成功，不一定人人都能成为英雄豪杰，但一定要善良仁慈。善良是和谐、美好之道，心中充满善良、慈悲，才能感动、温暖人间。没有善良就不可能有内心的平和，就不可能有世界的祥和与美好。

善良也是一种温馨的力量，它总是很容易地聚集人气，使你成为最受欢迎的一个。日本哲学家西田几多郎说过：“善行为就是一切以人格为目的的行为。人格是一切价值的根本，宇宙间只有人格具有绝对的价值。”

一个人的生命，除非有助于他人，除非充满了喜悦与快乐，除非养成对人人怀着善意的习惯，对人人抱着亲爱友善的态度，并从中得到喜悦与快乐，否则他就不能称得上成功，也不能称得上幸福。

人生在世，短短几十年而已，未存善念的心就如同一口干枯的井。善良很小，譬如一个鼓励的微笑、一声亲切的问候，举手之劳，便能丰盈我们的生活，滋养我们的灵魂。记住，善良永远是人性中最美的那缕光芒。

一天，一个中年妇女见自己家门口站着三位老人，便上前对老人们说：“你们一定饿了，请进屋吃点东西吧！”

“我们不能一起进屋。”老人们说。

“为什么？”中年妇女不解。

一位老人指着同伴说：“他叫成功，他叫财富，我叫善良。你现在进屋和家人商量一下，看看需要我们当中哪一位？”

中年妇女进屋和家人商量后决定把善良请进屋。她出来对老人们说：“善良老人，请到我家来做客吧。”

善良老人起身向屋里走去，另两位叫成功和财富的老人也跟进来了。

中年妇女感到奇怪，问成功和财富：“你们怎么也进来了？”

“哪里有善良，哪里就有成功和财富。”老人们回答说。

也许你会说：“善良真的如此重要吗？”善良的品格的确很重要。品格是伦理道德范畴中最基本的概念，这一概念的具体体现就是善行，就是善举，就是对社会、对他人做一些符合道德要求的、具有有益后果的事情。

不过，要真正学会行善不是一件容易的事，因为善与恶是相对立的伦理道德。那些真正的行善者都是真诚的、道德品质高尚的人。这些行善者的心是宽容的，他们待人厚道，心灵质朴，因

此，常能获得人们真正的友爱。

做人，从小就要讲求有一颗善良的心。有了善良的心，你就会受到生活的眷顾；有了善良的心，你的思想也就纯洁无污，就不会做出奸诈险恶的事情，因而你也不会受到外界的诱惑。在这个社会上，爱人就会被爱，恨人就会被恨，给予就会被给予，剥夺就会被剥夺。你如果对自己、对他人、对一切美好的事物都充满爱心，怀有善意，你的生活就会充满激情，会使你的人生发生伟大的转变。

一家餐馆里，一位老太太买了一碗汤。她在餐桌前坐下后，突然想起忘记取面包。

她起身取回面包，重返餐桌。然而令她惊讶的是，自己的座位上坐着一位黑皮肤的男子，正在喝着自己的那碗汤。

“这个无赖，他为什么喝我的汤？”老太太气呼呼地寻思，“可是，也许他太穷了，太饿了，还是一声不吭算了，不过，也不能让他一人把汤全喝了。”

于是，老太太装着若无其事的样子，与黑人同桌，面对面地坐下，拿起汤匙，不声不响地喝起了汤。就这样，一碗汤被两个人共同喝着，你喝一口，我喝一口。两个人互相看看，都默默无语。

这时，黑人突然站起身，端来一大盘面条，放在老太太面前，面条上插着两把叉子。

两个人继续吃着，吃完后，各自直起身，准备离去。

“再见！”老太太友好地说。

“再见！”黑人热情地回答。他显得特别愉快，感到非常欣慰。因为他自认为今天做了一件好事——帮助了一位穷困的老人。

黑人走后，老太太才发现，旁边的一张饭桌上放着一碗没人喝过的汤，正是她自己的那一碗。

在老太太弄清了事情的始末之后，尴尬之余她一定感受到了一种莫名的感动，这种温暖的力量来自善良品质的感染。

善良就像是内心一道源源不断的泉水，它所带来的感动将会比生命本身更长久。休谟说：“人类生活的最幸福的心灵气质是品德善良。”一个心地善良的人，必是一个心灵丰足的人，同时，善良的举动也会带给他人内心的感动和震撼。拥有善良的人，既赠与他人幸福，又让自己的生命从容而无悔。古人说，朝闻道，夕死可矣。同样，爱与善何时回忆，对一个人而言，都不算太晚。多一份付出，就多了一盏大灯照耀自己前行的灯，它能使你更深层次地感悟什么是人生。

一灯大师说过：“世人无数，可分三品：时常损人利己者，心灵落满灰尘，眼中多有丑恶，此乃人中下品；偶尔损人利己，心灵稍有微尘，恰似白璧微瑕，不掩其辉，此乃人中中品；终生不损人利己者，心如明镜，纯净洁白，为世人所敬，此乃人中上品。人心本是水晶之体，容不得半点尘埃。”人世间最宝贵的不是金银财宝，而是一颗宽厚无私、品行高尚的心灵，那是纵有千金也不能买到的稀世珍品。

善良是一缕最美的人性光辉。多份付出，它能使我们确信，我们正在做正确而且有益的事情，它能使我们更能对自己的良知负责，并且给我们当下的生活增加信心。多份付出，还在于它能使我们强化自己的能力，并且追求更高质量的生活。因为，此时我们拥有着最佳的心态，并借着有规律的自律行动，愈来愈了解多付出一点点的整个过程和意义。

不一定把所有的话都说出来，但说出来的话一定是真话。

——季羡林 曾任北京大学副校长，中国著名文学家、语言学家、翻译家、散文家。

2. 与人相处，贵在真诚

英国诗人乔叟曾说过：“真诚才是人生最高的美德。”很多人总觉得周围的人难以信任，对

一切都抱有一颗戒备的心，然后感叹世事难料，人心不古。其实，在抱怨别人没有真诚对待自己的时候，你是否问过自己，你以一颗真诚的心对待这个世界了吗？如果你对他人失去了真诚，又有什么资格获得真诚呢？

以学术为毕生事业的冯友兰，更习惯以学术的方式阐述人生的哲理。对于真诚，他用一些学术，甚至是文艺作品为例进行分析，他说："以文艺作品为例，为什么有些作品，能令人百看不厌呢？即因其中有作者的'一段真至精神'在内。"不管是什么样的作品，真正打动人心的，是那份真诚的精神与情感，而不是那些华丽的文字。冯友兰还借用《周易》中的内容来说明真诚的重要：《周易》乾卦的《文言》说："修辞立其诚。"我们说话、写文章都要表达自己真实的见解，这叫"立其诚"。做人也是如此，唯有用一颗真诚的心，才能换得别人的真诚相待。

在一个名叫纽萨拉姆的小镇上，有一幢孤零破旧的小木屋，这就是当地的邮政局。邮政局太小了，只有邮政局长一个人，那是一个高个子的小伙子。干这行工资少得可怜，是个苦差事，除了这小伙子外，几乎没人愿意做这份工作。然而，他却十分认真地履行着邮政局长的职责。

难怪镇上的人都骄傲地说："纽萨拉姆镇邮局是世上最好的邮局，纽萨拉姆镇邮政局长是世上最好的邮政局长。"

因为这个邮政局的营业量不足以支付各项费用，所以上级邮政局决定将它关闭。当通知下达后，小伙子便将账目整理得清清楚楚，最后共余3美元5美分。

不知为什么，上级邮政局却一直没有派人来结账，也许早已把这个小邮政局忘记了吧。这个小伙子就一直保管着这3美元5美分，即使在最困难的时候也没有动用过它。在整整一年多的时间里，他依旧履行着一个邮政局长的职责，依旧将小木屋打扫得干干净净，尽管他已有了一份新的工作。

终于有一天，他在小镇上碰到了上级邮政局的一位官员，便郑重地交出了3美元5美分和账本，并将小木屋锁好，把钥匙给了那位官员。

这时候，他如释重负地笑了。这个小伙子就是后来成为美国第十六任总统的亚伯拉罕·林肯。

后来，林肯刻苦攻读考得了律师执照。有一次，有一位被告邀请他出庭担任辩护律师。林肯在全面详细地了解了情况之后恳切地说："我不能为你辩护，因为在法庭辩护时，我的良心会不停地提醒我：'林肯，你在说谎！'到时候，我很可能会情不自禁地高声叫起来。"

林肯在就任美国总统之前，已经是一个因诚实而有些名气的人，人们亲切地称他为"诚实的林肯"。

林肯用他的真诚告诉我们，至诚如神，巧伪不如拙诚。在生活中，懂得与人真诚相处的人，才能获得他人的尊重和敬仰。

明末清初大思想家王夫之在其《庄子通》一书中强调，个人身处世间，不可"挟心而与天下游"，否则就会像"韩非知说之难，而以说诛。扬雄知白之不可守，而以玄死"。既然一个人不可"挟心而与天下游"，那就说明人生在世，要学会"以真示人"。

但是，很多人都自认为聪明，可以骗得了天下人，其实，人的智慧相差无几，一个人的那点小小伎俩怎么可能瞒得了其他人呢？捷克作家米兰·昆德拉说："人类一思考，上帝就发笑。"因此，一个人在这个社会上生存，不要总希冀自己能够"瞒天过海"，还是应以真示人，但求无违自己的心。

有这样一个商人，他从事的是绳索贩卖业务。由于资金有限，经营规模非常小。但他是一个非常聪明的人，想出了一个办法来改善经营状况。他先从一家生产麻绳的厂家进麻绳，每根麻绳的进价是5毛，照理说加上运输费、保管费、搬运费，每根麻绳卖出去的价格肯定要高于5毛钱。可是他却又以每根麻绳5毛钱的价格卖给了其他的工厂和零售商，自己不但1分钱没赚，还赔了一大笔钱。

后来，人们都知道有一个"做赔本买卖"的商人，于是订货单像雪片一样飞到他的手中，他

的名字也像长了翅膀一样飞到人们的耳朵里。

他找到生产麻绳的厂家，说："过去的一年里，我从你们厂购买了大量的麻绳，而且销路一直不错。可我都是按进价卖出去的，赔了不少钱，如果我继续这样做的话，没几天我就要破产了。"

厂商看到他给客户开的收据和发票，大吃一惊，头一次遇到这种甘愿不赚钱的生意人。厂商感动不已，于是一口答应以后每条绳索以4角5分的价格供应给他。

他又来到他的客户那里，很诚实地说："我以前为了扩大自己的影响，原价出售麻绳，到现在为止，我是1分钱也没赚你们的。但若长此下去，我只有破产这一条路了。"他的诚实感动了客户，客户心甘情愿地把货价提高到了5角5分钱。

这样两头一交涉，一条绳索就赚了1角钱。他当时一年有1000份订货单，利润就相当可观，几年后他从一个穷光蛋摇身一变，成为有名的绳索大王。

古往今来，商人成功的秘诀只有一个字，那就是"诚"。真诚是一种品格，同时是我们立身的根本，它往往能够在不经意间为我们带来更多的利益。

敞开心扉，真诚地对待他人，或许也会有一时被误解之时，但那段"真至精神"，终将落入世人的眼中和心中。

在这个世界上，我们每一个人都是独一无二的。每个人都有自己的独特个性和特色，我们不必去寻求这样那样的机心，应以自我的真心对待万事万物。事实上，只要我们在遵守团体规则的前提下能够保持自我本色，不人云亦云，不亦步亦趋，就能创造出属于自己的美好人生。

良心是每一个人最公正的审判官，你骗得了别人，却永远骗不了你自己的良心。

——海子　1983年毕业于北京大学，著名诗人。

3. 对自己真实，才不会对别人欺诈

庄子在《庄子·养生主》曾提到："是以十九年而刀刃若新发于硎。"意在盛赞庖丁是屠夫中的高手，一把刀用了19年还像刚刚出炉的刀一样新。做人也是如此，在尘世中行走多年，有多少人能保持一颗纯净真实的心呢？

每一个人刚走上社会时，都是满怀希望与抱负，然而一些人遭受多次挫折，经历艰难困苦之后，一颗原本质朴的心变了：原本爽直的人变得吞吞吐吐，心灵歪曲了，抱负丧失了，最后变得窝囊了。

社会与环境并不足以影响一个人，每一个人要有独立的修养，不受外界环境影响，永远保持一颗光明磊落、纯洁质朴的心，对自己真实，这才是做人的最高修养。

人生如戏，戏如人生。在社会中，人们早已自觉或不自觉地将自己置于演员的角色之中，就像席慕容的《戏子》中所说："在涂满油彩的面容之下，我有的是一颗戏子的心。"为了获得别人的接纳与认可、为了能有升职加薪的机会、为了讨得心上人的欢心，甚至是为了让自己像个完人，人们在成长的过程中，不断地为自己涂上油彩，以掩饰真实的自己。有时甚至需要如戏剧中的"变脸"一般，根据不同的场合随时更换面具。时间长了，人们便忘记了最初的样子，即便想要回到曾经表里如一的时候也回不去了。

一群印第安人围住一家新开的店铺，只看不买。酋长来了，他对店主说："我要买一条毯子，给我妻子买一块印花布……我的毯子需要付3块貂皮，印花布需要付1块貂皮。这样吧，我明天给你貂皮。"

第二天，酋长带着貂皮来到店里。他拿出4块貂皮，稍稍犹豫了一会儿，他又抽出第5块貂皮一起放在柜台上。最后1块貂皮特别珍贵，特别稀有。

“已经够了，”店主把它推回去，“你只欠我4块貂皮，我只能收下我应得的。”他们为4块还是5块的事推让了半天，然后酋长的脸上露出了满意的神色。

酋长把第5块貂皮收了回去，看了看店主，然后跨出门去，朝他的族人喊道：“跟他做买卖吧，他不会欺骗我们印第安人的，他不是个贪心的人！”

酋长又转身对店主说：“如果你刚才收下最后1块貂皮，我就会叫他们不要跟你打交道，我们还会赶走其他的顾客。但是现在，你已经是印第安人的朋友了。”

天黑之前，这家店铺里就堆满了毛皮，店主的抽屉里也塞满了现金。

对自己真实的人，任何时候都值得我们去信赖。因为他总是把“诚”放在首位，绝不会为个人利益而放弃自己的原则，所以人人也都会真诚接纳他，愿意和他交往。因此，我们应该明白诚信是我们获取众人支持的基石，拥有一颗诚实的心，再加上言出必行的作风，所有的人都会为你敞开信任的大门。

我们常说“自欺欺人”，就是不诚。所谓“不妄语”，即是不欺人；所谓“脚踏实地”，即是不自欺。要做到既不自欺也不欺人，其实并不容易，尤其是在面对一些选择的时候。

从前有一个非常不善于长跑的士兵，在一次部队的越野赛中，很快就被队伍甩在后面，成了队伍的尾巴。他一个人孤独地跑着，转了几个弯之后，遇到了一个岔路口。

其中一条路的路标上标明是军官跑的，另一条路标明是士兵跑的小路。他停顿了一下，有些迟疑。虽然他对军官的这种优先权感到不公平，但是仍然往士兵跑的小路上跑去。

半个小时之后，他到达了终点。居然是第一名！他无法置信，觉得太不可思议。参加过的比赛中，自己从来没有取得过名次，甚至每一次都在50名之外。但是，主持赛跑的军官却笑着恭喜他，为他的胜利祝贺。

又过了几个小时，跑得筋疲力尽的大批人马陆续到了。他们看见这个士兵取得了胜利，觉得非常奇怪。但是突然大家醒悟过来，在岔路口坚持诚实，是多么不足道却又多么重要的事。

在岔路口上选择看似占便宜的跑道，是自欺，也是欺人。众人皆选择了自欺欺人，唯独那个不善于长跑的士兵做到了诚，即言行一致、表里如一。对此冯友兰特别强调说：“所谓真正言行一致、表里相应者，即不但人以为他是言行一致、表里相应，而且他自己亦确知他自己是言行一致、表里相应。一个人的言，是否与他的行完全一致，一个人的‘里’，是否与他的‘表’完全相应，只有他自己能完全知之。”

在任何时候，都不能为了个人利益而放弃真诚。那些常为一己之利表现不诚实的人不会获得真正的成功。而一个自欺欺人的人，可能会获得暂时的回报，但你不可能永远生活在自己编织的谎言中。

很多时候我们的行为并不为人们所关注，更多的时候我们只须向自己交代。或许外人看来并非真的表里如一，但自己心知是便已足够。对自己真实，能带给人尊重和信任，它本身有一种近乎本能的、不可抗拒的吸引力，同时才能对别人真实，拥有让人生充满宁静与幸福的魅力。

> 诚，是从内心外发的，是内心的真实无妄，也是主观性原则。
>
> ——牟宗三

毕业于北京大学哲学系，中国现代学者、哲学家。

4. 对人诚实就是善待自己

俗话说：“人无信不立。”诚信是做人之本，与狡诈、欺骗、虚伪是天生的冤家，人最根本

的修养便在于“以诚为本，以信为用”。诚实的人不管在任何时候，都是以真实的一面示人，也容易赢得人们的信任。

人为什么要活得踏实、认真和实事求是，其实道理很简单。人活着，无论遇到多大的磨难和挫折都不可怕，最怕的是良心受到谴责。做了错事、坏事，或许可以逃过别人的眼睛，甚至逃过法律的制裁，但是逃不过良心的谴责。

在平时的生活中，要想活得舒心快乐、毫无负担，或许有很多方法，但不管用哪种，最重要的就是不要让良心背上负担，不要昧着良心做事。坦诚、公正不但令自己心安理得，也是赢得他人尊重的方法。

巴金说：“良心的责备比什么都痛苦。”背负着心债过日子，其中滋味可想而知。仰不愧于天，俯不怍于地，能获得真正的洒脱与幸福。我们不应昧着良心一味地否认身边的事物，自以为是，如此一来，不但对自己的学业、事业无益，对自身的人品更是一种毁灭性的破坏。有这样一则故事：

古希腊有一个叫皮西厄斯的年轻人冒犯了国王，被投进了监狱，即将被处死。皮西厄斯说：“我只有一个请求，让我回家乡一趟，向我热爱的人告别。”

国王听完，笑了起来：“我怎么知道你是否会遵守诺言呢？你只是想逃命而已。”

这时，一个名叫达芒的年轻人说：“噢，国王！把我关进监狱，代替我的朋友皮西厄斯，让他回家乡看看，料理一下事情，向朋友们告别。我知道他一定会回来的，因为他是一个从不失信的人。假如他在您规定的那天没有回来，我情愿替他去死。”

国王很惊讶，竟然有人这样自告奋勇。最后国王同意让皮西厄斯回家，并下令把达芒关进监牢。

不久，处死皮西厄斯的日期临近了，他却没有回来。国王命令狱吏严密看管达芒，别让他逃掉了。但是达芒并没有打算逃跑，他始终相信他的朋友是诚实而守信用的。

他说：“如果皮西厄斯不准时回来，那也不是他的错。那一定是因为他身不由己，受了阻碍不能回来。”

这一天终于到了，达芒做好了死的准备。他对朋友的信赖依然坚定不移。他说，为自己最好的朋友去死，他不悲伤。就在他被带到刑场时，皮西厄斯出现在门口，暴风雨使他耽搁了一些时间，他一直担心自己回来得太晚。他亲热地向达芒致意，达芒很高兴，因为他的朋友准时回来了。

国王认为，像达芒和皮西厄斯这样互相信赖的人不应该受不公正的惩罚。于是，就把他俩释放了。

“我愿意用我的全部财产，换取这样一位朋友。”国王说。

这个故事告诉我们：诚实是守信的基础，守信则是诚实的外现。诚实守信，不论在哪个年代，哪个国度，都是一种最受重视和最值得珍视的品德。一个抛弃了诚信，靠撒谎和欺骗他人生活的人为社会所不齿，也不可能在事业上取得真正的成功。只有诚实守信才能有善良、正直、勇敢和谦逊的心，才能信守诺言，履行约定；只有心中有大爱，懂得互敬互爱的人才能赢得别人的信任，做人做事都是如此。

著名翻译家傅雷曾说：“一个人只要真诚，总能打动人，即使人家一时不了解，日后便会了解的。我一生做事，总是第一坦白，第二坦白，第三还是坦白，绕圈子，躲躲闪闪，反易叫人疑心。你耍手段，倒不如光明正大，实话实说，只要态度诚恳、谦卑恭敬，无论如何人家不会对你怎么样的。”

有一次，詹姆斯太太在美国旅游，逛到百货公司的皮鞋部，见进口处有一堆鞋子，标着“超级特价，只付一折即可穿回”。她瞥见一双漂亮的大红鞋子，拿起来一看，简直不敢相信，原价70美元的鞋子，现在只要7美元。她试了试，觉得皮软质轻，实在是完美无瑕，她真是乐不可支。而她身上的红外套，倒像是为这双鞋定做的。她把鞋捧在胸前，然后招手呼唤服务员。

工作人员笑眯眯地走了过来："您好！这双鞋很配您的红外套！"工作人员伸出手说："能不能再让我看一下？"詹姆斯太太把鞋子交给她，不禁担心起来，问："有什么问题吗？价钱对吗？"

那位服务员赶紧安慰说："不！不！别担心，我只是要确认一下是不是那两只鞋。嗯！的确是！"

"什么叫两只鞋？明明是一双啊！"

那位小姐说："既然您这么中意，而且打算买了，我一定要跟您说明一下，把真实情况告诉您，请到旁边坐。"

说完，她领着詹姆斯太太避开拥挤的人群，走到僻静的角落坐下。

她开始解释："非常抱歉！我必须让您明白，这双鞋是相同皮质、尺寸一样、款式也一样的两只鞋。您仔细比较一下，虽然颜色几乎一样，但还是有一些色差，我们也不知道是否以前卖鞋时，销售员或者顾客弄错了，各拿一只，所以剩下的左、右两只正好又能凑成一双。我们不能欺骗顾客，免得您回去发现真相以后后悔而责怪我们。如果您现在知道了而放弃，您可以再选别的鞋子。"这真诚的一席话，哪有不让人心动的！何况，这两只鞋的差别不仔细看根本不会发现，詹姆斯太太心里愈想愈得意，除决定买那"两只鞋"以外，不知不觉又买了两双鞋。

时过几年，那双鞋仍是她的最爱。每当朋友夸赞那双鞋颜色漂亮时，詹姆斯太太总会不厌其烦地讲述那个动人的故事。

与人交往，真诚才是根本。生活中，我们要学会以真示人。真诚待人是赢得人心、产生吸引力的必要前提。当遇到与你在生活背景、生活方式、个性、价值观等方面有差异的人时，更要保持"求同存异"的心态，做到"尊重"有耐心地包涵。

通常情况下，人生的大智慧都是很简单的，并不是一般人所想的那么高深。在人的一生中，我们对他人、对事情、对信仰，只需要让心充满真诚即可，这就是智慧的所在，也是真诚的魅力所在。所以，我们要感谢真诚，因为真诚我们可以活得轻松，活得真切，可以在真情的天堂里，拥有人生最大的幸福。

在这个尘世上，虽然有不少寒冷，不少黑暗，但只要人与人之间多些信任，多些关爱，那么，就会增加许多阳光。

——海子　1983年毕业于北京大学，著名诗人。

5. 用爱点亮世界，也照亮自己

"月有阴晴圆缺，人有旦夕祸福。"每个生命不可能是一帆风顺，种种不幸总是不期而至，并且几近残忍和窒息。清初思想家魏源在他的《古微塘内集·治篇》中说："草木不霜雪则生意不固，人不忧患则智慧不成。"在人的一生中，每个人都希望风调雨顺，事事顺心，可是缺少了危机的世界对于生命来说，又未必不是潜在的危机。

其实，每个人都是宇宙之中一颗闪亮的星星，都是黑夜里一个小小的灯塔，只要每个人都点亮自己，整个世界就会一片光明。而且，对于每一个个体而言，用爱点亮世界，自己也会被爱的光芒所照耀。于是，世界上的每一个生命都是发光的。

《论语》中说："仁者，爱人。"何谓仁，即关爱他人。仁爱思想讲究付出、不计回报，提倡扶危济困、尊老爱幼。

著名影星李连杰于2005年拍摄了一部电影《霍元甲》，里面所传达的主旨就是：我们强大，不是因为暴力，而是因为心中有爱。他坦言，拍摄这个片子源自一种使命感。

2005年印度洋海啸，李连杰正在印尼海滩与妻儿度假，亲身经历了那一场灾难。从鬼门关捡回命来的李连杰突然顿悟到生命的可贵，彻悟到一些人生道理，所以，他携手中国红十字会共同创立了“李连杰壹基金计划”，开始致力于慈善事业，并把慈善作为后半生的重要工作，作为他人生价值的体现。

李连杰说：“壹，表示一个大家庭，每一个人每一天贡献一点力量，就能汇成爱的海洋。那么，这个基金主要是向各种灾难和突发事件中遭遇创伤的人士提供尽可能的人道援助以及解决青少年的心理问题，并提供各种形式的帮助。”

经历了生死，李连杰明白这个世界最重要的是爱，只有爱才能让更多的人得到拯救。于是，他决定把后半生的重心放在传播爱上，在爱的传播中，他也感到很幸福，这样的人生无疑是充满价值和意义的。

用爱点亮世界，照亮的不仅是世界，还有我们自己。我们常说：“只要人人都献出一点爱，世界将变成美好的人间。”行走在生活中，每个人都需要得到爱，也需要付出爱。如果每个人都付出自己的爱，相信这个世界一定会变成爱的海洋。这样，对于任何一个生命而言，在有爱的世间存在，都将是莫大的幸福。

他是一个民营企业家，他的事业非常成功，然而，上天却接二连三地跟他开玩笑。他曾经有一个可爱的女儿，他爱女儿胜过爱自己的生命，但女儿6岁那年的一天，妻子因事耽误了到学校接女儿的时间，结果，一个自称是他朋友的人从学校将女儿接走了，女儿这一走就再也没有回家。他动用了一切可以动用的力量寻找女儿，最终一无所获。

那种丧女的切肤之痛险些让他丧失了生活下去的勇气。但他明白，妻子的悲伤更甚于他，何况还有深深的自责在折磨着妻子，那是深入骨髓的锥心般的痛苦啊！所以他只能将悲伤埋在心里，强打精神去抚慰妻子。他从失女之痛中挺了过来，妻子也挺了过来。

后来妻子又为他生了个儿子，夫妻俩将对女儿的思念和爱都倾注在儿子身上，视儿子为掌上珠、心头肉。

他发誓，要给儿子世界上最美好最安全的幸福。失女之痛也随着儿子的成长渐渐淡去，最后结成心底的一块伤疤，平时，夫妻俩都不轻易地去碰触它。

家庭幸福美满，事业却出现了危机，他的公司遭遇几次濒临破产的危机。危机降临的时候，他十分清醒，一旦自己破产，给妻儿以幸福的诺言将成为泡影。所以，他以百倍的坚强与韧性，应对接踵而至的危机，结果，他化险为夷。

但是，在儿子满7岁的那一年，一次错误的投资决定，让他的公司陷入了瘫痪。他夜以继日，施展浑身解数应对危险，一连10多天未曾归家。他的妻子心疼他，于是开着车载着儿子到公司里看他，然而，在赶往公司的途中，一起车祸让妻子、儿子与他阴阳永隔了。

这对他来说，是无法承受的打击，公司危在旦夕，而他仅有的两个亲人又撒手人寰，一时间，他的精神崩溃了！在极度的悲伤与绝望中，他吞服了30多粒安眠药，想了结自己的生命。

幸好人们及时发现了，将他送到医院进行抢救。他重新活了过来，但活着又有什么意义呢？他抱着必死的念头再一次从医院的四楼跳了下来。但这一次的跳楼只摔折了他的一条腿，他的生命仍奇迹般地延续着。

不久，一个朋友领来了一个14岁的女孩。女孩走进病房，怯生生地叫了他一声爸爸。朋友告诉他，这是他失踪8年的女儿，公安人员刚刚从人贩子手中把她解救出来。

女儿长高了，但儿时的影子还依稀可辨。刹那间，他的眼睛湿润了，他挣扎着下床，紧紧地搂住了女儿。

女儿趴在他的怀里，向他哭诉她这8年来所受的苦难和煎熬，他听得心里阵阵战栗和酸楚，生存的意识在渐渐复苏。他又重新找到了活下去的勇气和责任，他必须给女儿最好的补偿，帮助她健康成长。

他的心中再一次有了坚强的信念，他挺起胸膛，信心百倍地投入到工作中。公司从危难中走

了过来。

然而这时候，他的女儿告诉了他事情的真相：她并不是他的女儿，她只是一个长得有点儿像他女儿的中学生，是他的朋友找到了她。她的出现，只是要给他一种战胜厄运的力量，给他一个生活下去的理由。

他猛然醒悟，对朋友充满了感激。他静下心来，开始审视生命的意义。生命之所以美好，就是有人需要你的帮助，成为你的牵挂，那么，从这个层面上来说，生命的意义不在于你得到了什么，而在于你给予了什么，在于你给了别人多少帮助、多少关爱。

他不再在意自己的孤独，而是开始格外珍视自己的生命，决心一定要坚强地活着，认真地打理公司的事务，生意也越做越大。他将赚来的钱捐赠出来，兴建希望小学，成立困难帮助基金，成千上万的人从他那里获得了帮助，而他也感到了生命的意义和自己的价值。

这是一则面对人生坎坷困境的故事，哲人告诉我们："太阳今天下山了，明天依然会再一次升起来。"清晨我们放飞的白鸽，到了黄昏就会飞回来。但是，无爱的天空，便笼罩在一片愁云惨雾里。然而，爱可以点亮整个世界，也可以拯救我们的灵魂。我们要用行动证明，我们能用心灵发现温暖，我们亦能付出温暖。

我们坚信，小小的力量，亦能汇成爱的澎湃的暖洋，而唯有爱，能让生命与生命更加亲近。没有什么可以轻易把人打败，只要内心充满爱；没有什么可以轻易把人打败，只要坚持前进的步伐。

懂得爱别人，才能得到别人的爱；懂得爱世界，也会得到世界的关照。诗人说："爱是最动人的色彩，爱是最美的光芒。"无爱的人生，只是一潭死水，泛不起美丽的微波，而懂得爱、学会爱则是一个人感受幸福、享受人生的前提。所以，我们应带着一颗博大的爱心，行走在漫长的人生之旅，在用爱照亮他人的同时，我们也得到爱之光芒的照耀。

偶尔真诚一下，进入了真诚角色的人，最容易被自己的真诚感动。

——周国平

毕业于北京大学哲学系，中国社会科学院哲学研究所研究员，当代著名学者、哲学家、散文家、作家。

6. 保持本色，以真示人

每个人刚走上社会时，都是怀着一颗真诚之心，然而经历艰难困苦之后，一颗原本真诚的心变了。生活在世事纷扰的世界里，尔虞我诈让我们多了一些虚伪，钩心斗角让我们多了一些狡诈，世态炎凉让我们多了一些冷漠。长久漂泊在生活的大洋中，有多少人能远离虚伪、保持一颗纯净质朴的心呢？这是对一个人本真生命的考验，每个人都需给出自己的答案。

每一个人在世俗社会中熏染得久了，就会越来越世故。心灵的泉水就会越来越少，甚至干涸，而那些能够保持自己本真天性，真诚地对待他人的人，往往会拥有别人想象不到的幸福，也会得到更多人的尊重和认可。

在美国南北战争期间，有位年轻人找到林肯，要求他开一张去南方的通行证。

林肯说："战争正在进行，你去南方干什么呢？"

年轻人说："去探亲。"

"那你一定是个北方派，你去劝说一下你的亲友们，让他们放下武器。"林肯高兴地说。

那年轻人说："不！我是个南方派，我要去鼓励他们，要他们坚持到底。"

林肯很不高兴："你来找我干什么？你以为我能给你通行证吗？"

年轻人沉着地说："总统先生，我在学校读书时，老师就给我们讲诚实的林肯的故事，从此，我便下定决心要学习林肯，一辈子不说谎。我不能为了一张通行证而改变自己说话做事都要

诚实的习惯。”

林肯被年轻人真诚的话语打动了：“好吧，我给你开一张。”

说着，他在一张卡片上写下了这样一行字：“请让这位年轻人通行，因为他是一位信得过的人。”

年轻人用他的真诚打动了林肯，获得了在当时的情况下几乎不可能获得的探亲机会，这就是真诚的力量。

面对失败不敷衍、不做作、不逃避，能真实可爱地袒露自己内心的人，自然会得到别人的谅解，获得别人的认可。质朴是这个世界的原始本色，没有一点儿功利色彩。就像花儿的绽放、树枝的摇曳、风儿的低鸣、蟋蟀的轻唱，它们全听凭内心的召唤，是本性使然，没有特别的理由。

有一位公共汽车驾驶员的女儿，她想当歌星，但不幸的是她长得不好看，嘴巴太大，还长着龅牙。她第一次在新泽西的一家夜总会里公开演唱时，直想用上唇遮住牙齿，她企图让自己看来显得高雅，结果却把自己弄得四不像，这样下去她就注定要失败了。

幸好当晚在座的一位男士认为她很有歌唱的天分，他很直率地对她说：“我看了你的表演，看得出来你想掩饰什么，你觉得你的牙齿很难看？”那女孩听了觉得很难堪，不过那个人还是继续说下去：“龅牙又怎么样？那又不犯罪！不要试图去掩饰它，张开嘴就唱，你越不以为然，听众就会越爱你。再说，这些你现在引以为耻的龅牙，将来可能会带给你财富呢！”

女孩接受了那个人的建议，把龅牙的事抛诸脑后，从那次以后，她只把注意力集中在观众身上。她开怀尽情地演唱，后来成为电影及电台中走红的顶尖歌星，现在，别的歌星倒想来模仿她了。这个女孩就是凯丝·达莱。

其实有很多人都是因为坚持本色的自己而成名的，如卓别林开始拍电影的时候，那些电影导演都坚持要卓别林去学当时非常有名的一个德国喜剧演员，但是对卓别林来说，那是违背自己内心的。事实证明，那样的道路也是走不通的，卓别林是在坚持自己的表演风格之后，才走向成功，为大众所熟知的。卓别林的成功告诉我们一个事实，我们每个人都是独一无二的，我们的心灵不需要任何修饰，只要活出本色，每个人都可以优秀，都可以成功。

爱默生在《论自信》这篇散文里说：“在每一个人的教育过程之中，他一定会在某个时期发现，羡慕就是无知，模仿就是自杀。不论好坏，他必须保持本色。虽然广大的宇宙之间充满了好的东西，可是除非他耕作那一块给他耕作的土地，否则他绝得不到好的收成。他所有的能力是自然界的一种新能力，除了他之外，没有人知道他能做些什么，他能结什么，而这都是他必须去尝试求取的。”

的确，上天把不同的土地放在不同的人心中，这注定会让他们结出不同的果实，问题的关键就看各自怎样耕耘。

其实，人走过的岁月愈多，累积的足印愈深，就会愈想抓住回眸的无邪。于是，人们从心底渴望回归，回归到生活的原始本色。当人性自然的清净面即所谓本性、本来面目呈现的时候，就会感到无比的欢喜。因此，人一旦本性显露，无须拘泥于语言文字，心性清净，没有污染，便可以回归生命的幸福与圆满。

人格和尊严是不容侵犯的。

——鲁迅　曾任北京大学讲师，著名文学家、思想家、评论家、革命家。

7. 尊重别人，才能获得尊重

尊重，是一种品德。它反映的是一个人的文化素养、道德修养。尊重是一个说起来容易做起

来很难的事情。但对一个综合素养很高的人，他会在无时无刻中表现出尊重。因为尊重折射的是人的内在素养的外在表现。

笛卡尔说过："尊重别人，才能让人尊敬。"尊重他人是文明的起点，人活在世上必然要和别人交往，而对人的尊重是最起码的礼貌，任何不尊重他人的言行都会引起别人的反感，更不会赢得别人的尊重，要想得到他人的尊重，得先尊重别人。

现实生活中，我们都希望得到别人的尊重。从某种意义上说，尊重别人其实就是尊重自己。一个不懂得尊重别人的人自己也永远获得不了别人的尊重。尊重是相互的。你只要首先尊重了别人，你就会在无形中感动对方，从而也会赢得他对你的尊重。所以，要想获得别人的尊重，就要首先学会尊重别人。

有这样一则震撼心灵的故事：

1921年，路易斯·劳斯出任星星监狱的监狱长，那是当时最难管理的监狱。可是20年后劳斯退休时，该监狱却成为一所提倡人道主义的机构。研究报告将功劳归于劳斯，当他被问及该监狱改观的原因时，他说："这些都源于我已去世的妻子——凯瑟琳，她就埋葬在监狱外面。"

凯瑟琳是一位慈祥的母亲，她有3个孩子。劳斯成为监狱长时，第一次举办监狱篮球赛，她就带着3个可爱的孩子走进体育馆，与服刑人员坐在一起。

她心中的想法是："我要与丈夫一道关照这些人，我相信他们也会关照我，我不必担心什么！"

当凯瑟琳得知一名被判定有谋杀罪的犯人瞎了双眼时，她立刻前去看望。

她握住犯人的手问："你学过点字阅读法吗？"

"什么是'点字阅读法'？"犯人问。

于是她教他阅读。多年以后，这个人每次想起她还会流泪。

凯瑟琳在狱中曾经遇到一个聋哑人，结果她自己到学校去学习手语。

后来，她在一场交通事故中逝世。第二天，劳斯没有上班，代理监狱长管理监狱的工作。这个消息立刻传遍了监狱，大家都知道出事了。

接下来的一天，凯瑟琳的遗体被放在棺材里运回家，她家距离监狱不是很远。代理监狱长早晨散步时惊愕地发现，一大群看上去最凶悍、最冷酷的囚犯，竟齐集在监狱大门口。

他走上前去，见有很多人正在流泪。他知道这些人爱着凯瑟琳，思索再三后，他转身对他们说："好了，各位，你们可以去，只要今晚记得回来报到！"然后他打开监狱大门，让一大队囚犯走出去，在没有守卫的情形之下，走路去见凯瑟琳最后一面。

结果，当晚回来报到的囚犯，一个都没少。

人们都说凯瑟琳是耶稣的化身，因为在她的身上能看到一种品德，是人最起码的品德，那就是尊重别人，不以别人的身份高低而有任何差别。真正懂得尊重别人的人，无论他的钱财多寡，无论是否接受过文化教育，他都不会傲慢对人，也不会让自己成为这样的人。尊重一切值得尊重的人，不会觉得自己比任何人优越许多，不会假惺惺地俯就，总是既绅士又随和。

每一个生命都是值得尊重的，而一个不懂得尊重的人，在人们的眼里，他所有的一切都归于零。这就是尊重的力量。一个人无论平凡还是卓越，只有懂得尊重别人，才能够赢得别人的尊重。每个人都是独立的个体，都应该做天地间大写的人。每一个人都很在意自己的尊严，给别人以尊重胜过给别人以黄金。

尊重能换来情感，情感却不是黄金能买到的。黄金能使人弯下自己的腰，尊重却能使人付出自己的心。一个懂得尊重别人的人，才是真正能虏获别人心灵的人。因此，从现在开始，学会尊重每一件事物，尊重每一朵花的恣意开放，尊重每一个生命的独立与自由，这样，你的生命也会在他人的尊重中肆意绽放。

在这个尘世上，虽然有不少寒冷，不少黑暗，但只要人与人之间多些信任，多些关爱，那么，就会增加许多阳光。

——海子　1983年毕业于北京大学，著名诗人。

8. 保持一颗同情心

《贾谊集》中记载了这样一则故事：

楚惠王吃酸菜时，突然发现菜中有一条蚂蟥，他没有声张，不动声色地吞了下去。结果肚子痛得不能吃饭。

令尹前来问候，关心地问道："大王怎么得了这种病？"

楚惠王说："我吃酸菜时见到一条蚂蟥，心想，如果把这事张扬出去，只是斥责庖厨等人，而不治他们的罪，就违反了法度，那样，今后自己的威信就无法树立；如果追究他们的责任，就应该诛杀他们，这样，太宰、监食的人，按法律都将处死，我于心不忍啊。所以，我只好把蚂蟥悄无声息地吞咽下去。"

令尹深深地施了一礼，祝贺道："我听说上天是铁面无私、六亲不认的，只是辅佐有德行的人。大王您大仁大德，正是上天保佑的人啊，这点小病是不会伤害您的。"

当晚，楚惠王胃里的蚂蟥真的出来了，他也不用再忍受疼痛之苦。

身为一国之君，楚惠王以恻隐之心待部下，自然能获得百姓的支持与拥戴。然而，仁爱并不仅限于对同伴和朋友而言，真正的恻隐之心是不分对象的，即便面对的是敌人，也同样也要能做到平等视之。

曾经有一位哲学家说过：对于一切有生命之物的同情，是对品行端正的最牢固和最可靠的保证。谁满怀这种同情，谁就肯定不会伤害人、损害人、使人痛苦，如果能宽容地对待他人、宽恕他人、帮助他人，那么他的行动将会带有公正和博爱的印证。这种充满爱的恻隐之心，乃是人的心灵中汩汩流淌的善良的甘泉，它滋润着人的心灵，使人具有仁爱之心和悲悯情怀，构成无数善行纯洁而又高尚的动机。

1944年冬天，德国纳粹终于被苏军赶出了苏联国土，数以百万计的德国兵成了俘虏。在莫斯科的大街上，每天都有一队队的德国战俘面容憔悴地走过。这时，所有的马路都挤满了人。

苏军士兵和警察站在战俘和围观者之间。围观者大部分是妇女。她们当中的每一个人都是战争的受害者，或者是父亲，或者是兄弟，或者是儿子，都死在了战争中，她们每一个人，都和德国人有着一笔血债。

因此，当俘虏们出现时，她们的双手都攥成了拳头，眼中充满仇恨。士兵和警察们竭力地阻挡着她们，害怕她们控制不住自己的冲动。

这时，令人意想不到的事情发生了：

一位满脸皱纹的妇女，穿着一双战争年代破旧的长筒靴，走到一个警察身边，希望警察能让她接近俘虏。警察同意了这个老妇人的请求。

她走到俘虏身边，从怀里掏出一个用印花方巾包裹的东西。里面是一块黑面包，她不好意思地把这块黑面包塞到了一个疲惫不堪的、眼神中透着绝望的俘虏的衣袋里。然后她转向身后那些充满仇恨的同胞们，平和而慈祥地说："当这些人手持武器出现在战场上时，他们是敌人。可当被解除了武装出现在街道上时，他们就和我们一样，具有共同外形和共同人性的人。"

老妇人说完这些，就静静地离开了。但空气在那一瞬间似乎凝住了，不一会儿，很多妇女便

拥向俘虏，把面包、香烟等各种东西塞给他们。

仁爱之心不分国界，它如一盏明灯，可以照亮我们的人生。德国著名的哲学家海德格尔说过："人只有诗意地栖居在大地上，你才是作为人而存在的。"因此，播种爱心，关怀任何一个与我们息息相关的生命，实际上也是在关怀我们自身，同时还能够得到内心的安静祥和，收获最纯粹的幸福感。

帮助他人就是帮助自己，要时刻保持一颗同情心。我们不能对身处困境的人熟视无睹，那种丧失了同情心的人同时也会把自己推进冷漠的世界。海伦·凯勒曾说："任何人出于他的善良的心，说一句有益的话，发出一次愉快的笑，或者为别人铲平粗糙不平的路，这样的人就会感到欢欣是他自身极其亲密的一部分，以致使他终身去追求这种欢欣。"的确，在生活中，从一个表情、一句问候、一个眼神、一件小事开始，学会付出，善意地看待这个世界，快乐会时时与我们相伴。

最好的朋友是你们静坐在游廊上，一句话也不说，当你们各自走开的时候，仍感到你们经历了一场十分精彩的对话。

——海子　1983年毕业于北京大学，著名诗人。

9. 君子之交淡如水

孔子曾经说："晏平仲善与人交，久而敬之。"意思是说晏子是个了不起的人，很善于和人交往人，他和老朋友交往，相处得越久，就越是互相尊敬。这句话也正如我们常说的"君子之交淡如水"。水，清澈、透明、纯洁、公平、随和、宽容；君子，如兰、淡泊、宁静、致远。二者似远实近，身上所具备的品质大抵相同。古人追求如水般恬淡的君子之交，不求相交轰轰烈烈，只求信义和真诚。

君子之交，相亲相知，这种交往是高尚、有益之交，它形淡如水，情浓如血，味轻如雾，义重如山。正如薄伽丘所说："友谊真是一样最神圣的东西，不光值得特别推崇，而且值得永远赞扬。它是慷慨和荣誉的最贤惠的母亲，是感激和仁慈的姊妹，是憎恨和贪婪的死敌。它时时刻刻都准备舍己为人，而且完全出于自愿，不用他人恳求。"

其实，人们之所以如此看重友情在自己生命中的分量，是因为朋友就是另一个自己，他们的存在让我们的生命焕发光彩，关键时刻甚至还能震撼我们的心灵。

实际上，真正的朋友，彼此之间不存在什么礼遇，哪怕只是一碗清水、一根鹅毛，也一样能代表情意的深厚。

无论古今，人行走于世都会常常喟叹："相识满天下，知心能几人？"因此每当遇到知心之人，必然有"为知己者死"的情怀。

为何有人不惜自己的性命也要守住知己？这是因为每当心境彷徨，知己会与自己共同承担苦闷；每当怒气冲天，知己会以宽容的胸怀接纳；每当欣喜若狂，知己会乐于分享；每当乐不思蜀，知己会及时给予忠告；每当走向歪路，知己会及时地拉自己一把；面对知己，无须言语的解释，举手投足、一个眼神、一个微笑，他便能体会到你此刻的心意。然而，知己必须要朝朝暮暮彼此相对吗？实则不然。

蕨菜和离它不远的一朵无名小花是好朋友。每天天一亮，蕨菜和无名小花就扯着嗓子互相问候。日子久了，它们都把对方当成自己最知心的朋友。同时，它们发现，由于相距较远，每天扯着嗓子说话很不方便，便决定互相向对方靠拢，它们认为彼此之间距离越近，就越容易交流，感情也越深。

于是，蕨菜拼命地扩散自己的枝叶，它蓬勃地生长，舒展的枝叶像一把大伞。无名小花则尽量向蕨菜的方向倾斜自己的茎枝，它俩的距离越来越近了。

出乎意料的是：由于蕨菜的枝叶像一柄张开的大伞，它不仅遮住了无名小花的阳光，也挡住了它的雨露。

失去阳光和雨露滋润的无名小花日渐枯萎，它在伤心之余，不再与蕨菜共叙友情，相反，它认为是蕨菜动机不良，故意谋害自己，在心里痛恨起蕨菜来。

而蕨菜，由于其枝叶过于茂盛，一次狂风暴雨后，它的枝叶被折断了许多，身子光秃秃的。看着遍体鳞伤的自己，蕨菜把这一切都归咎于无名小花，如果没有无名小花，它也绝不会恣意让自己的枝叶疯长。

于是，一对好朋友便反目成仇了。

这是一则充满睿智的寓言。人与人的相处就像故事中的蕨菜和无名小花一样，也是需要距离的。亲密的朋友之间，确实存在着共同的目标、爱好，乃至心灵的沟通，但这并不代表两个人可以毫无间隙、融为一体。过于亲近，有时候反而会被刺伤；过于疏远，又感受不到友情的温暖，只有把握好相处的距离，才能让友谊之树常青。

“朋友”两个字，有时显得这样简单，有时却有显得那么伟大。古希腊哲学家德谟克利特说：“连一个高尚朋友都没有的人，是不值得活着的。”现代人越来越难以理解这句话中涵盖的交友艺术，一来朋友越来越少，二来人越来越忙碌，已无暇去细细品味。有的人因为和老朋友交情深厚，相处起来无所顾忌，时间长了，曾经很好的朋友也可能会形同陌路。

每个人都想拥有真正的朋友，纯洁的友谊，但是正因为难得，反而显得珍贵。其实，很多人意识不到，真正的君子之交是恬淡如水的，很多时候我们所能做到的，只是对朋友多一些敬爱和真诚，在相互交往的时候，适当地拉开一些距离，留出一些空间。即使这空间可能会隔着千山万水，隔着几十年的光阴，只要我们用心经营，适当地维系彼此间的关系，友情依然会长久顺畅地发展下去，美好友谊的圣洁之光会在彼此的生命中闪耀。

充满了爱去对待一切。

——沈从文　曾在北京大学任教，现代著名作家、历史文物研究家。

10. 心甘情愿给予，是爱的真谛

世界上到处有给那些爱人者、助人者建立的纪念碑，这些纪念碑是用大理石或古铜建成的，它们同时建立在他人的心中，尤其是被受助者和被感动者的心中。一个人如果失去了爱的能力，他的人生也会异常黯淡。

给别人以帮助和鼓励，自己不但不会有损失，反而会有所收获。并且，通常一个人给别人的帮助和鼓励越多，从别人那儿得到的收获也越多。给别人一颗善心，就能将对方感染，回馈回来的便是两颗爱心的跳动。

不管是亲情、友情还是爱情，心甘情愿给予，才是爱的真谛。爱的反面不是恨，而是漠然。只有心甘情愿、主动给予的爱，才能使我们的人生更有意义。

有位孤独的老人，无儿无女，又体弱多病，他决定搬到养老院去。老人宣布出售他漂亮的住宅。

因为这是一所有名的住宅，所以购买者闻讯蜂拥而至。住宅的底价是200万人民币，但人们很快就将它炒到250万，而且价钱还在不断攀升。老人深陷在沙发里，满目忧郁。是的，要不是健康状况不好的话，他是不会卖掉这栋陪他度过大半生的住宅的。

一个青年来到老人面前，弯下腰低声说："先生，我也想买这栋住宅，可我只有100万。"

"但是，它的底价是200万，"老人淡淡地说，"而且现在它已经升到250万了。"

青年诚恳地说："如果您把住宅卖给我。我保证会让您依旧生活在这里，和我一起喝茶、读报、散步，相信我，我会用整颗心来照顾您！"

老人站了起来，挥手示意人们安静下来。"朋友们，这栋住宅的新主人已经产生了，就是这位小伙子。"

心甘情愿给予，使青年得到了老人的青睐而成为住宅的主人。善良就如天使的翅膀，可以带来绚烂和美丽。善良的付出是一种精力，不但帮助了他人，还为付出的人创造了更多。

车尔尼雪夫斯基曾经说过："要是一个人的全部人格、全部生活都奉献给一种道德追求，要是他拥有这样的力量，一切其他的人在这方面和这个人相比起来都显得渺小的时候，那我们在这个人的身上就看到崇高的善。"

生活就是这样，当你为别人付出的时候，你的人生也会因你的付出而快乐、升华，你得到的是生命的延长和增值。

有一年的圣诞节，保罗的哥哥送给他一辆新车作为圣诞礼物。圣诞节的前一天，保罗从他的办公室出来时，看到街上一个小男孩在他闪亮的新车旁走来走去，并不时触摸它，满脸羡慕的神情。

保罗饶有兴趣地看着这个小男孩。从他的衣着来看，他的家庭显然不属于自己这个阶层。就在这时，小男孩抬起头，问道："先生，这是你的车吗？"

"是啊，"保罗说，这是"我哥哥送给我的圣诞礼物。"

小男孩睁大了眼睛："你是说，这是你哥哥给你的，而你不用花一分钱？"

保罗点点头。小男孩说："哇！我希望……"

保罗原以为小男孩希望的是也能有一个这样的哥哥，但小男孩说出的却是："我希望自己也能当这样的哥哥。"

保罗深受感动地看着这个男孩，然后问他："要不要坐我的新车去兜风？"

小男孩惊喜万分地答应了。

逛了一会儿之后，小男孩转身向保罗说："先生，能不能麻烦你把车开到我家门前？

保罗微微一笑，他想他理解小男孩的想法：坐一辆大而漂亮的车子回家，在小朋友的面前是很神气的事。但他又想错了。

"麻烦你停在两个台阶那里，等我一下好吗？"

小男孩跳下车，三步并作两步地跑上台阶，进入屋内。不一会儿他出来了，并带着一个显然是他弟弟的小孩。

这个小孩因患小儿麻痹症而跛着一只脚。他把弟弟安置在下边的台阶上，紧靠着坐下，然后指着保罗的车子说："看见了吗？就像我在楼上跟你讲的一样，很漂亮对不对？这是他哥哥送给他的圣诞礼物，他不用花一分钱！将来有一天我也要送你一部和这一样的车子，这样你就可以看到我一直跟你讲的橱窗里那些好看的圣诞礼物了。"

保罗的眼睛湿润了，他走下车子，将小弟弟抱到车子前排座位上。他的哥哥眼睛里闪着喜悦的光芒，也爬了上来。于是三个人开始了一次令人难忘的假日之旅。

在这个圣诞节，保罗明白了一个道理：给予真的比接受更令人快乐。

保持一颗给予的善良之心，你会发现你可以给予别人的有很多。为别人牺牲时间，是一种给予；为别人的成功喝彩，是一种给予；耐心倾听别人的倾诉，是一种给予；分担别人的悲痛，是一种给予。总之，生活中只要我们保持一颗仁爱之心，就会领悟给予的真谛，把你的爱无私地献给周围的人。

有位名人说："人活着应该让别人因为你活着而得到益处。"学会付出是人类光辉灿烂人性的体现。即使你拥有金钱、爱情、荣誉、成功和刺激，也许你还不会有快乐。快乐是人生的至高

追求，只有给予和付出，你才能实现这一追求。

向人索求的越少，给予的越多，就越是接近于成功者的品质。

——林语堂　曾任北京大学教授，中国当代著名学者、文学家、语言学家。

11. 赠人玫瑰，手有余香

学会付出是美好人性的体现，同时也是一种处世智慧和快乐之道。在生活中，超越狭隘、帮助他人、撒播美丽、善意地看待这个世界，快乐、幸福和丰收会时时与我们相伴。对此，罗曼·罗兰说得很精彩："快乐和幸福不能靠外来的物质和虚荣，而要靠自己内心的高贵和正直。"

灵魂最美的音乐是善良，行善是一种美德。善行既可以帮助身处困境中的人，又可以使自己的心灵得到安慰，使自己的修养得到提升。如果我们想要用爱或其他有价值的事物充实人生，也是同样的道理。付出和回报是一体的两面，如果我们想要更多的爱、乐趣、尊重、成功或任何东西，方法很简单：付出。不要担心任何事情，我们所付出的一切最终都会回报给我们。

海明威因小说《老人与海》获得诺贝尔文学奖的时候，他把钱捐赠给了古巴的圣母像。他说："当你把一件东西拿出去的时候，你才拥有它。"给予就是除了与他人分享我们自己的幸福以外没有其他的动机。

一个精明的荷兰花草商人，千里迢迢从遥远的非洲引进了一种名贵的花卉，培育在自己的花圃里，准备到时候卖个好价钱。对这种名贵花卉，商人爱护备至，许多亲朋好友向他索要，一向慷慨大方的他却连一粒种子也不给。

第一年的春天，他的花开了，花圃里万紫千红，那种名贵的花开得尤其漂亮。第二年的春天，他的这种名贵的花已繁育出了五六千株，但他发现，今年的花没有去年开得好，花朵略小不说，还有一点儿杂色。

到了第三年，名贵的花已经繁育出了上万株，令他沮丧的是，那些花的花朵变得更小，花色也差很多，完全没有了它在非洲时的那种雍容和高贵。当然，他没能靠这些花赚上一大笔钱。

难道这些花退化了吗？可非洲人年年种养这种花，大面积、年复一年地种植，并没有见过这种花会退化呀。他百思不得其解，便去请教一位植物学家。

植物学家问他："你的邻居种植的也是这种花吗？"

他摇摇头说："这种花只有我一个人有，他们的花圃里都是些郁金香、玫瑰、金盏菊之类的普通花卉。"

植物学家沉吟了半天说："尽管你的花圃里种满了这种名贵之花，但和你的花圃毗邻的花圃却种植着其他花卉，你的这种名贵之花被风传播了花粉后，又沾上了毗邻花圃里的其他品种的花粉，所以你的名贵之花一年不如一年，越来越不雍容华贵了。"

商人问植物学家该怎么办，植物学家说："谁能阻挡住风传播花粉呢？要想使你的名贵之花不失本色，只有一种办法，那就是让你邻居的花圃里也都种上你的这种花。"

于是，商人把自己的花种分给了自己的邻居。次年春天花开的时候，商人和邻居的花圃几乎成了这种名贵之花的海洋——花色典雅，朵朵流光溢彩，雍容华贵。这些花一上市，便被抢购一空，商人和他的邻居都发了大财。

许多人都听过："付出是给自己的回报。"学会分享、给予和付出，你会感受到舍己为人、不求任何回报的快乐和满足。幸福犹如香水，你不可能泼向别人而自己却不沾染几滴。

贝尔太太是美国一位有钱的贵妇，她在亚特兰大城外修了一座花园。花园又大又美，吸引了许多游客，他们毫无顾忌地跑到贝尔太太的花园里游玩。

年轻人在绿草如茵的草坪上跳起了欢快的舞蹈；小孩子扎进花丛中捕捉蝴蝶：老人蹲在池塘边垂钓；有人甚至在花园当中支起了帐篷，打算在此过他们浪漫的盛夏之夜。贝尔太太站在窗前，看着这群快乐得忘乎所以的人们，看着他们在属于她的园子里尽情地唱歌、跳舞、欢笑。她越看越生气，就叫仆人在园门外挂了一块牌子，上面写着：私人花园，未经允许，请勿入内。

可是这一点儿也不管用，那些人还是成群结队地走进花园游玩。贝尔太太只好让她的仆人前去阻拦，结果发生了争执，有人竟拆走了花园的篱笆墙。

后来贝尔太太想出了一个绝妙的主意，她让仆人把园门外的那块牌子取下来，换上了一块新牌子，上面写着：欢迎你们来此游玩，为了安全起见，本园的主人特别提醒大家，花园的草丛中有一种毒蛇。如果哪位不慎被蛇咬伤，请在半小时内采取紧急救治措施，否则性命难保。最后告诉大家，离此地最近的一家医院在威尔镇，驱车大约50分钟即到。

这真是一个绝妙的主意，那些贪玩的游客看了这块牌子后，对这座美丽的花园望而却步了。可是几年后，有人再往贝尔太太的花园去，却发现那里因为园子太大，走动的人太少而真的杂草丛生，毒蛇横行，几乎荒芜了。

孤独、寂寞的贝尔太太守着她的大花园，她非常怀念那些曾经来她的园子里玩的快乐的游客。

篱笆墙是农家用来把房子四周的空地围起来的类似栅栏的东西，有的上面还有荆棘。篱笆墙的存在是向别人表示这是属于自己的“领地”，要进入必须征得自己的同意。贝尔太太用一块牌子为自己筑了一道特别的“篱笆墙”，随时防范别人的靠近。这道看不见的篱笆墙只是一种自私的表象，而它隔开的不只是人的脚步，更是心与心的距离，当所有朋友都远离，当所有脚步都绕路而行，那么再美的花又有什么用，无人分享，就永远实现它们本身的价值。

俗话说，“投之以桃，报之以李”，今天你帮助他人，给予他人方便，他可能不会马上报答你，但他会记住你的好，也许会在你不如意时给你以回报。退一万步来说，你帮助别人，他即使不会报答你，但可以肯定的是，他日后至少不会作出对你不利的事情。如果大家都不做不利于我们的事情，这不也是一种极大的帮助吗?

生活的意义是善良，是付出，是给予，这是我们的灵魂所固有的一种感情。而且，付出善意是不求回报的，当你做善事而心存回报的企图时，善良已然变味。然而，当你用一颗无私的心去付出时，你收获到的也将是累累的硕果。

第五章　勇于剔除心中的毒瘤

一个人要想有所成就，他首先要做个好人。考虑别人和考虑自己一样多就算好人。

——王选　曾任北京大学教授，著名科学家。

1. 自私是人性最大的弱点

自私是一种较为普遍的病态心理现象。自私之心是万恶之源，贪婪、嫉妒、报复、吝啬、虚荣等病态心理问题，从根本上讲都是自私的表现。自私会扭曲人的心理，造成心理贫穷，心理越贫穷就越发自私。英国有句俗话："点燃别人的房子，煮熟自己的鸡蛋。"这句话形象地揭示了那些妨害他人利益的自私行为。但是，这样的人，最终等待他们的只有自酿的苦果。

有人说："有了一颗宽大的心，所有人的心扉都会为你敞开；而有一个自私的心就算跌入低谷也不会有一个人来帮助你。"可见自私的人在他人的心目中的形象是多么恶劣。人的存在，虽然不全是为别人而生存，但也绝不是只为自己。如果人一味要争取最有利于己的东西，有时候却事与愿违。

虽然懂得为自己谋利，是一种生存技巧，是前进的动力，也是自我保护的方式。但是一旦将这种本领歪曲并延伸，就会发展成无可救药的极度自私。而一个人太过自私，最终也会毁灭自己。

私欲是一切生物的共性，所不同的是其他生物的私欲是有限的，人的私欲是无限的。正因为如此，人的不合理的私欲必须要受到社会公理、道义、法律的制约，否则这个社会就不属正常的社会。

一位虔诚的教徒受到天堂和地狱问题的启发，希望自己的生活过得更好，他找到先知伊利亚。

"哪里是天堂，哪里是地狱？"伊利亚没有回答他，拉着他的手穿过一条黑暗的通道，来到一座大厅。

大厅里挤满了人，有穷人，也有富人。有的人衣衫褴褛，有的人珠光宝气。在大厅的中央支着一口大铁锅，里面盛满了汤，下面烧着火。整个大厅中散发着汤的香气。大锅周围挤满两腮凹进，带着饥饿目光的人，都在设法分到一份汤喝。

但那勺子太长太重，饥饿的人们贪婪地拼命用勺子在锅里搅着，但谁也无法用勺子盛出来，即使是最强壮的人用勺子盛出来，也无法把汤送到嘴边。有些鲁莽的家伙甚至烫了手和脸，还溅在旁边人的身上。

于是大家争吵起来，人们竟挥舞着本来为了解决饥饿的长勺子大打出手。先知伊利亚对那位教徒说："这就是地狱。"

他们离开了这座房子，再也不忍听他们身后恶魔般的喊声。他们又走进一条长长的黑暗的通道，进入另一间大厅。这里也有许多人，在大厅中央同样放着一大锅热汤。就像地狱里所见的一样，这里的勺子同样又长又重，但这里的人营养状况都很好。大厅里只能听到勺子放入汤中的声音。

这些人总是两人一对在工作：一个把勺子放入锅中又取出来，将汤给他的同伴喝。如果一个

人觉得汤勺太重了，另外的人就过来帮忙。这样每个人都在安安静静地喝。当一个人喝饱了，就换另一个人。

先知伊利亚对他的教徒说：“这就是天堂。”

被私欲蒙蔽心智的人在地狱中。因为只想满足自己的私欲所以谁也不懂得分享的美好，无论如何谁也喝不到汤。这就是内心充满私欲的人的结局，实在是可怜。这则故事给了我们很好的启示，一个总是保全自己、自私自利的人，可能连做人都会变得无趣。我们应当避免被欲望纠缠身心，否则生活也会跟着不幸。要知道，做个乐于助人的人，把自私驱除，你心中才不会有越来越重的负担，而是充满光明。

世间的人，因为生死渴爱，饮五欲碱水，如此以为饱足，可是久而久之对这缠人不休的欲望也会生出疲倦，于是就想：“这些诱人的色声香味，不要再来到我的面前，使我眼见心烦。”可是五欲依然如旧，不断纠缠人心，于是按捺不住大发雷霆，再次诅咒：“我要你迅速消失，永远不要再出现，为什么你还来纠缠，让我见到心生烦恼。”有智慧的人说：“一个人若要离开五欲，应该控制自己的六情，关闭心意，妄想不生，这样才能得到解脱。何必执着眼前的事相，而希望它不生呢？”

在经过一轮又一轮的筛选后，五个来自不同地方的应聘者终于从数百名竞争对手中，像大浪淘沙一般脱颖而出，成为进入最后一轮面试的佼佼者。这五个人，可以说都是各条道路上的“英雄好汉”，彼此各有所长，势均力敌，谁都可以胜任所要应聘的职务。也就是说，谁都有可能被聘用，同时谁都有可能被淘汰。

正是因为这样，才使得最后一轮的角逐更加具有悬念，更加显得激烈和残酷。张明虽然身居众高手当中，但心里相对还是比较踏实的。因为凭他在初试、复试、又复试、再复试中过关斩将那股所向披靡的势头，他想自己获胜是绝对没有问题的。于是，胜利的自信和成功的愉悦提前写在了他的脸上。按照公司的规定，他们要在那天早上9点钟准时到达面试现场。面对如此重要的机遇，不用说，他们当中不仅没有人迟到，还都不约而同提前半个多小时就赶到了。面试开始时间还早，为了打破沉寂的僵局，他们还是勉强地聚在一块儿闲聊了起来。面对眼前这些随时会威胁自己命运的对手，在交谈中彼此都显得比较矜持和保守，甚至夹着丝丝的冷漠和虚伪……

忽然，一个青年男子急急忙忙地赶来了。他们纳闷着，惊奇地看着他，因为在前几轮面试中谁都不曾见过他。他似乎感到有些尴尬，主动迎上前自我介绍说，他也是前来参加面试的，由于太粗心，忘记带钢笔了，问他们几个是否带了，想借来填写一份表格。他们面面相觑。

张明想，本来竞争就够激烈的了，半路还要杀出一个“程咬金”，岂不是会使竞争更加激烈吗？要是都不借笔给他，那不就减少了一个竞争对手。他们几个有心灵感应似的你看着我我看着你，没有人出声，尽管他们身上都带着钢笔。

稍后，青年男子看到张明的口袋里夹了一支钢笔，眼前立刻掠过一丝惊喜：“先生，可以借给我用用吗？”

张明立刻手足无措，慌里慌张地说：“哦……我的笔……坏了呢！”

这时，张明他们五人当中有一个沉默寡言的“眼镜”走了过来，递过一支钢笔给他，并礼貌地说：“对不起，刚才我的笔没墨水了，我掺了点自来水，还勉强可以写，不过字迹可能会淡一些。”

青年男子接过笔，十分感激地握着“眼镜”的手，弄得“眼镜”莫名其妙。张明他们四个则轮番用白眼瞟了瞟“眼镜”，不同的眼神传递着相同的意思——埋怨、责怪，因为这样又增加了竞争对手。奇怪的是，那个后来者在纸上写了些什么就转身出去了。一转眼，规定的面试时间已经过去20分钟了，面试室却仍旧丝毫不见动静。他们终于有些按捺不住了，就去找有关负责人询问情况。

谁料里面走出来的却是那个似曾相识的面孔：“结果已经见分晓，这位先生被聘用了。”他搭着“眼镜”的肩膀微笑着说道。接着，他又不无遗憾地补上几句：“本来，你们能过五关斩

六将来到这儿，已经是很难能可贵的了。作为一家追求上进的公司，我们不愿意失去任何一个人才。但是很遗憾，是你们自己不给自己机会啊！”张明他们这才如梦初醒，可是已经太迟了。

自私的他们只因为这么一点儿小事，丢掉了马上就可以得到的职位；“眼镜”却由于他的无私，成了这次应聘中唯一的幸运儿。

虽然每个人都有自私的一面，但我们应该时刻想着：如果我们因为自私而抛弃别人，那别人也一定会抛弃我们。要求人一点私欲都没有是不可能的：我们总是在做我们内心想做的事情。从这个角度说，每个人都是自私的，但自私并不都那么可怕，可怕的是私欲太盛，利令智昏，时时处处以自己为中心。

自私是一种潜藏在心灵深处的人的本能欲望，它的存在与表现通常是不为人所察觉的，私欲较强的人不顾社会和他人的利益，一味地满足自己的需求，而在自己的私欲得到满足的时候却又心安理得地去享受。这也正如卢莱修所说：“自私是人类的一种本性，高尚者和卑劣者的区别就在于：前者能够克制这种本性而代之以无私的给予，而后者则任其肆意横行。”

在日常的处事中，人们对待每件事情，总是本能地从自身利益出发来考虑，这无可厚非，可是人毕竟要在这个社会中生活，而且要享受生命中的很多快乐，这就要求我们不能只为自己着想，有的人眼睛虽然看不见，心却无比光明宽阔；有的人耳聪目明，却只顾一己之私。

自私不是顽疾，只要愿意，随时都可以抛弃它。只要学会了与他人分享，多为他人着想，任何东西都不要独占，这样就会在不知不觉中得到更多的回报。人都是有感情的，只要一个人愿意对他人付出真心，别人肯定会回报他更多的关爱。所以，抛弃自私的人，才会发现生命的每一天都充满幸福和快乐。

我们不是为空袭所累，而是为怕空袭所累也。

——冯友兰　北京大学哲学系教授，著名哲学家、教育家。

2. 不要因为恐惧而裹足不前

在一生之中，人们总难免会遇到许多令人生畏的事情。如果在事情还未发生之时，便已经开始忧虑恐惧的到来，恐惧便已如魔鬼般进驻了我们的心灵。它会长久地、肆无忌惮地附着在我们的身上，让我们的生命充满了畏惧和担忧。唯一解决的办法就是，忘了恐惧，勇敢地面对，勇敢地前行。

季羡林说：“我认为，应当恐惧而恐惧者是正常的，应当恐惧而不恐惧者是英雄。我们平常所说的从容镇定，处变不惊，就是指的这个。不应当恐惧而恐惧者是孱头，不应当恐惧而不恐惧者也是正常的。我们都要锻炼自己，对什么事情都不要惊慌失措，而要处变不惊。”当我们遇到特别难办的事情时，就会不由自主地产生退缩的心理。因为害怕失败，所以裹足不前，不敢去尝试，这样虽然避免了失败，却成了真正意义上的懦夫。而一个想要获得成功的人，如果连尝试的机会都不敢留给自己，那么他永远都不可能成为勇者。

恐惧是人生命情感中难解的症结之一。面对自然界和人类社会，生命的进程从来都不是一帆风顺、平安无事的，总会遭到各种各样意想不到的挫折、失败和痛苦。当一个人预料将会有某种不良后果产生或受到威胁时，就会产生这种不愉快情绪，并为此紧张不安，从轻微的忧虑一直到惊慌失措。

现实生活中，每个人都可能经历某种困难或危险的处境，从而体验不同程度的焦虑。恐惧作为一种生命情感的痛苦体验，是一种心理折磨。人们往往并不为已经到来的，或正在经历的事而惧怕，而是对结果的预感产生恐慌。

因此，面对困境，我们要学会增加自己的勇气，不要让对失败的恐惧，绊住你尝试新事物的脚步。尝试去做令你感到害怕的事情，坚持做下去，直到获得成功。当你勇于面对的时候，你面前的困难就会越来越少。原来恐惧不过是蒙着面纱的纸老虎，一切都只是自己吓自己而已。但是，如果我们因为恐惧而停止前进的步伐，那么就永远不可能获得我们想要的成功。

一个平凡的上班族麦克·英泰尔，37岁那年作了一个疯狂的决定：放弃他薪水优厚的记者工作，把身上仅有的3块多美元捐给街角的流浪汉，只带了干净的内衣裤，从阳光明媚的加州出发，靠搭便车与陌生人的仁慈，横越美国。他的目的地是美国东海岸北卡罗来纳州的恐怖角。

这一决定源自于某一个非常平常的午后。那一天，麦克·英泰尔问了自己一个问题：如果有人通知我今天死期到了，我会后悔吗？答案竟是那么肯定。虽然他有不错的工作，有美丽的女友，有至亲好友，但他发现自己这辈子从来没有下过什么赌注，平顺的人生从没有高峰或低谷。他哭了，为自己懦弱的前半生而哭。

一念之间，他选择了北卡罗来纳州的恐怖角作为最终目的地，借以象征他征服生命中所有恐惧的决心。

他检讨自己，很诚实地为自己的恐惧开出一张清单：打小时候他就怕保姆、怕邮差、怕鸟、怕猫、怕蛇、怕蝙蝠、怕黑暗、怕大海、怕城市、怕荒野、怕热闹又怕孤独、怕失败又怕成功、怕精神崩溃……他无所不怕，却似乎"英勇"地当了记者。

这个懦弱的37岁男人上路前竟还接到老奶奶的字条："你一定会在路上被人强暴。"但他成功了。

他没有接受过任何金钱的馈赠，只能在雷雨交加中睡在潮湿的睡袋里；也有几个像公路分尸案杀手或抢匪的家伙使他心惊胆战；在游民之家靠打工换取住宿；住过几个陌生的家庭；碰到过患有精神疾病的好心人。最后，他终于来到恐怖角，接到女友寄给他的提款卡。他不是为了证明金钱无用，只是用这种正常人难以忍受的艰辛旅程来使自己面对所有的恐惧。

恐怖角到了，但恐怖角并不恐怖。原来"恐怖角"这个名称，是由一位16世纪的探险家取的，本来叫"Cape Faire"，被讹写为"Cape Fear"。只是一个失误。麦克·英泰尔终于明白："这名字的不当，就像我自己的恐惧一样。我现在明白自己一直害怕做错事，我最大的耻辱不是恐惧死亡，而是恐惧恐惧。"

人在感到恐惧时，会本能地选择逃避。要克服恐惧就要鼓起勇气去接触，了解问题的本质就能降低恐惧。当我们的思想被恐惧所阻碍的时候，我们常常会不战而退，不战自败；而当我们无畏和勇往直前以及充满美好憧憬的时候，我们就会把怀疑与恐惧击得粉碎，成功的曙光最终会到来。因此，不要害怕，不要恐惧。正是因为不知道未知的前方充满着怎样的险境，才让我们更有挑战的欲望。

就像冯友兰所言："我们于空袭时，虽处于很安全的地方，而总不免于怕。此即为空袭所累。确切地说，我们不是为空袭所累，而是为怕空袭所累也。更有人于无警报时，亦常忧虑警报之将来，他的累即更大。他的累不是警报，而是忧虑警报。对于忧虑警报的人，我们可以说，虽警报不来，而'性情已困'矣。"简单地说，人们恐惧的其实是恐惧本身，而那些引发恐惧的对象，并没有想象中那么骇人。

有时候，我们在困难面前下不了决定就是因为内心的恐惧，是恐惧让我们裹足不前，带走了我们的勇气和热情，如果我们不及时控制它，它还有可能带走我们的自由和生命。恐惧是我们心中最强大的敌人，而当我们把恐惧转化成挑战的力量，勇敢地向前迈进时，呈现在我们面前的却是一个广阔的世界。

成功不是等来的，它需要我们主动出击。如果你对一座高山产生了恐惧，你就不可能翻过这座高山。走向成功的路途中，我们必然会遇到很多困境和压迫，如果你的心灵被恐惧占据，就会一蹶不振，等待我们的将是永远的失败。只有鼓起勇气，将恐惧抛到脑后，勇敢地尝试，才能克服一切的困难，获得最后的成功。

做学问要在不疑处有疑；待人要在有疑处不疑。

——胡适　曾任北京大学教授，现代著名学者、诗人、历史学家、文学家、哲学家。

3. 待人要于有疑处不疑

善“疑”既是好事，又是坏事。做学问，应有怀疑精神，尽信书不如无书；对待他人，应宽厚真诚，大肚能容。的确如此，在做学问时多几点疑心，能探究出前人治学的失误和不足；但是与人相处要是疑心重，就会把自己置于疑神疑鬼的云雾中，觉得人人都不可信，其他人也会对你敬而远之，不付出真心。

胡适认为，动辄投以人研究的眼光，不是真聪明人所为。真正大智慧者，会待人以宽，于有疑处不疑。胡适在生活工作中也深知用人不疑的重要性，与之有交往者他总是报以充分的信任。

有句话说：“用人不疑，疑人不用。”这里的“疑”，是不分明，不确定，不相信，有疑心。意思是：对感觉不错的认为可用之人，就放心使用、大胆使用，在使用过程中也不必有疑虑；对感觉靠不住、没把握、不放心或认为有问题的人，不能使用。也就是说，用了人就不要对人不放心，怀疑人就不要用人。

胡适是深谙此理的人，所以，我们也敬佩胡适待人的赤诚，同时也要看到他为什么能坚持这种信任。要知道，谁也不会为陌生的事物打包票，要做到于有疑处不疑，前提是你要对此人有充分的了解。唯在充分了解的前提下，若有危机发生，才能坚定自己之前的想法，才不给疑虑乘虚而入的机会。

武则天当政时期，曾下诏禁止天下屠杀牲畜、捕捞鱼虾，弄得王公大臣宴请宾客只能吃素席，不敢带有一点儿荤腥。

朝中有个叫张德的人，官为左拾遗，一贯受到武皇的信任。在他儿子出生后的第三天，亲友、同僚纷纷前去祝贺。张德觉得席上都是素菜实在过意不去，便偷偷地派人杀了一只羊，做了一些带肉的菜，并包了一些羊肉包子让大家吃。

在他的同僚中有个叫杜肃的，官拜补阙，见席上有肉，以为张德违犯了皇帝的诏旨，顿生恶意。临散席时，他悄悄将两个肉包子揣在怀中。散席之后，便去武则天那里告了黑状。

第二天早朝，处理完政事之后，突然对左拾遗张德说：“听说你生了个儿子，我特向你表示祝贺。”张德叩头拜谢。

武则天又说：“你那席上的肉是从哪里来的？”

张德一听，吓得浑身哆嗦，他知道，违诏杀生是要犯死罪的，故连连否认道：“为臣不敢！为臣不敢！”

武则天见状，微微笑道：“你说不敢，看看这是什么？”说着，便命人将杜肃写的告状奏章和两个肉包子递给了张德。

张德一见，面如蜡纸，不住地叩头说：“臣下该死！臣下该死！”此时，告状的杜肃，站在一旁扬扬得意，等候封赏。

武则天对这一切，早已看在眼中，稍稍一停，便对张德说：“张德听旨：朕下诏禁止屠杀牲畜，红白喜事皆不准腥荤。今念你忠心耿耿，又是初犯，也就不治你罪了。”

张德听后高声喊道：“谢主隆恩！谢主隆恩！”而杜肃却惊得瞪大了眼睛。

只听武则天又道：“不过，张德你要接受教训，今后如再请客，可要选择好客人，像杜肃这种好告黑状的人，可不要再请了！”

一时间，张德感激得痛哭失声，诸大臣见武则天如此忠奸分明，不信谗言，用人不疑，便一起跪倒在地，高呼："吾皇万岁！万岁！万万岁！"而那个告状的杜肃，在众人不屑一瞥的目光下，羞愧得无地自容，武则天"退朝"二字刚一落音，便赶紧溜走了。

武则天使用了灵活的政治手腕，粉碎告密者的阴谋，对倚重的忠诚给予了充分的信任，于是一位忠奸分明、不信谗言、用人不疑的君主的高大形象便在众人心目中牢固地树立起来了。

待人真诚，于有疑处不疑，是一种与人相处的智慧，是一种宽容，也是一种心胸。一个大度的人，常常生活得比那些心胸狭隘的人更加快乐。人与人之间沟通的纽带就是"信"字，道听途说不可信，信任可以化解一切的是非恩怨。朋友之间更需要真诚交流，相互信任，只有将心比心，才能收获真正的友谊。

容忍和冷静，是一个人成熟的表现。

——林语堂 曾任北京大学教授，中国当代著名学者、文学家、语言学家。

4. 小不忍则乱大谋

《论语》里说："小不忍，则乱大谋。"它向我们表达的是做人要懂得忍耐，遇事多忍耐、包容一点，如果一点小事都不能容忍，脾气一来，就会坏了大事，许多大事的失败莫过于此。"忍一时风平浪静，退一步海阔天空。""该忍则忍"难得的是一个"该"字，为了长远利益牺牲个人一时的荣辱。道理虽然浅显，但在关键时刻压住怒火、保持冷静，则需要良好的修养和广博的胸襟。懂得保全大局，实是一种难得的人生境界。

彼得·阿柏拉德："火气甚大，容易引起愤怒的烦扰，那是一时冲动而没有理性的事。"忍，是一种等待，为图大业等待时机成熟，忍之有道。这种忍，不是性格软弱、忍气吞声、含泪度日之举，而是高明人的一种谋略，是为人处世的上上之策。北大校长蔡元培为了教育学生养成"该忍则忍，保全大局"的习惯，他举了一个例子：

关羽父子被东吴孙权杀害，为了给关羽父子报仇，刘备命令张飞领兵自阆州（今四川阆中）出征东吴。张飞领命后派范强、张达三日内制办白旗白甲，三军挂孝伐吴。第二天，范强、张达二人报告张飞，三日内办妥白旗白甲有困难，请求宽限日期。

张飞听后大怒，忍不下一时怒气，也完全忘记了刘备的嘱咐，就将范强、张达捆在树上，各执五十鞭刑，打得满口出血，并说："到时一定要准备齐全！要是超过了期限，杀你二人示众！"

范强、张达两人受此责刑，心生仇恨，回营商议："与其他杀我，不如我杀他。"当晚，张飞令人上酒，与部将同饮，大醉之后回营帐休息。范强和张达二人探知消息，等到初更时分，各藏短刀，秘密潜入帐中，说要禀明机密重事，骗过侍从。来到床前，二人见张飞须竖目张，本不敢动手。听到鼻息如雷，才知他已熟睡，来到近前，用短刀刺入张飞腹中。张飞大叫一声之后，惨死刀下。

历史学家评价，张飞之死，主要原因是不能容忍，因为小事而乱了大局，对士卒极其严格，一意孤行，容不得一点儿辩解，动辄鞭挞致死，以至于士卒忍无可忍，不得已而采取了鱼死网破的下策。蔡元培先生以此教育学生，该忍则忍，以保全大局为重，不能小不忍而乱大谋，既然木已成舟，就可不必再去做那些图一时痛快而损害长远利益的事。

大丈夫能屈能伸，好男儿能柔能刚。"忍"字心上一把刀，天下本无事，庸人自扰之，提得起放得下这把心头之刀，少生抑郁闲气，多有宽松平和。修身养性，退一步海阔天空，便于培养自己的浩然正气。容人之量，使之保持自己的高远志向。

汉高祖刘邦小混混出身身份低贱，识字不多，最大的官也只是当过亭长。但他能礼贤下士，把各路英雄豪杰拉到自己麾下，成就了一番大事业，建立了西汉王朝。

刘邦的最大好处是能忍，等待时机后发制人。他采纳谋士张良的决策，首先夺取关中，长驱而入直捣秦都咸阳，这样一来使项羽与众王订立的先入咸阳为王的盟约既成事实，不但造成项羽的被动局面也打乱了他的阵脚。接着，刘邦得力谋臣萧何则趁热打铁乘机接管了秦朝的中央档案文件和其他国书资料，从而掌控了全国政治、军事、经济、地理等一系列重要情况，为今后统一国家做好准备。

此时的刘邦望着眼前宏伟的宫殿、艳丽的宫娥，还有无尽的财富，就有点飘飘然不思进取了。

大将樊哙见状谏言："小不忍则乱大谋，大王是真正想得天下？还只是想当见钱眼开的富翁？别忘了，前事不忘后事之师，秦朝刚刚就在这里灭亡的。"

还是一个忍字提醒了刘邦，他还兵灞上，并与民约法三章，恢复战后社会秩序，安抚并稳定民心，减少苛捐杂税，让民众喘息恢复元气。这些举措为刘邦在政治上稳住阵脚起到至关重要作用，但在军事上他仍处劣势。于是他采用了张良"斗智不斗勇"的步步为营策略。当项羽大摆"鸿门宴"撕破脸皮毁约时，他甘拜下风接受项羽封赏汉中王的奚落。还是那个忍字，在走马上任汉中王时，他下令逐段烧毁沿途的栈道，以表示臣服项羽，不再与他为敌来麻痹项羽对其放松警惕性。

《列子·杨朱》篇里讲："要办大事的人不计较小事；成就大功业的人不追究琐事。"坚韧的忍耐精神是一个人个性意志坚定的表现，更是一个人处世谋略的运用。尤其在人生上难得事事如意，丢失面子是常有的事，学会忍耐，婉转退却，可以获得无穷的益处。凡事有所失必有所得，若欲取之，必先予之。有识之士不妨谨记之，善用之，必能给自己争得个意想不到的收获。

净空法师告诉我们："一切法得成于忍。"出世间讲道业，菩萨事业，你要是不能忍，就不能成就。人生有很多事，需要忍。人生有很多话，需要忍。人生有很多气，需要忍。人生有很多苦，需要忍。人生有很多欲，需要忍。人生有很多情，需要忍。忍是一种眼光，忍是一种胸怀，忍是一种领悟，忍是一种人生的技巧，忍是一种规则的智慧。学会忍，是人生的一种基本谋生课程。懂得忍，游走人生方得心应手。

每人内心都有衡量行为的一把尺，随时都在使用它来衡量别人和自己。

——冯友兰　北京大学哲学系教授，著名哲学家、教育家。

5. 善用内心尺度：己所不欲，勿施于人

冯友兰说："每个人内心都有衡量行为的一把尺，随时都在使用它来衡量别人和自己。"但很多时候，人们内心的尺是和孙悟空的金箍棒一样，可以随意变化的，尤其是在衡量自己和他人时，尺子总是会出现巨大的差异，完全就是两套截然不同的衡量标准。

"己所不欲，勿施于人"意思是，你要求别人做什么时，首先自己本身也愿意这样做，或你本身也做到如别人这样了，那么你的要求才会心安理得；也就是说，我们自己不愿意做的事，不要强加在他人的身上。己所不欲，只是不能强加给别人，但是如果对方愿意，则不属于"施"的范围。己所欲，别人未必所欲，所以也不能强加给别人。

总的说来，无论是否"己所欲"，都不能"施"即强加给别人，给别人的东西，只有一个标准，一个尺度，即别人自己是否愿意，而不能依据我们内心的尺度，把一些自我的看法或做法强

加给别人。

一位哲学家在海边目睹一条船遇难。船上的水手和乘客全部溺死了。他痛骂上苍不公道，只因为一位罪犯正好乘坐这条船，竟然让众多的无辜者受害。

当哲学家正陷入这种苦恼之际，他发觉自己被一大群蚂蚁围住，原来他站的位置距离蚂蚁窝不远。这时，有一只蚂蚁爬到他身上并叮了他一口，他立刻用脚踩死所有的蚂蚁。

天神在这个时候现身，并用他的拐杖敲着哲学家的脑袋说："你既然以类似上苍的方式对待那些可怜的蚂蚁，难道你还有资格去批判上苍的行为吗？"

这位哲学家如同现实生活中的一些人一样，对别人的要求远远超过对自己的要求。他们在评判别人时，总能头头是道，应该这样，不应该那样；可是当自己身陷其中，成为当事人时，就忘记了自己曾经说过的话，犯了与别人同样的错误。表现在工作中，一方面是用放大镜来观察他人的行为，说三道四，评头论足；另一方面却故意漠视或放纵自己的行为，毫无标准可言。

很多时候，人们习惯用自己想象中的尺，去衡量别人的行为，却忽略了每个人心中的尺并不一样，拿自己的尺去衡量别人未必合适，何况有时那是连自己都无法达标的尺。不妨将高高举起的、衡量别人的尺子粗化一下，试着放低对别人的要求，适度地少一些计较，多一些豁达，一切就会变得圆满很多。

美国著名的人际关系学家卡耐基和许多人都是朋友，其中包括许多被人认为是孤僻、不好接近的人。

有人十分奇怪卡耐基的想法："我真搞不懂，你怎么能忍受那些怪人呢？他们的生活与我们一点儿都不一样。"

卡耐基回答："他们的本性和我们是一样的，只是生活细节上难以一致罢了。但是，我们为什么要戴着放大镜去看这些细枝末节呢？难道一个不喜欢笑的人，他的过错就比一个受人欢迎的夸夸其谈者更大吗？只要他们是好人，我们不必如此苛求小处。"

卡耐基不愧是人际关系学大师，能以正确的尺度，来衡量人与人之间的相处，时常站在对方的角度看问题。

其实，人往往一半是天使，一半是魔鬼，优点与缺点共存，美丽与丑陋俱在。与人相交，要看好的方面，至于一些小节，诸如生活习惯之类，大可以"视而不见"。只是，生活中有太多人喜欢锱铢必较，因此总是不能与人和睦相处。

如何与人交往是一门学问，也是一个人取得成功的关键所在。独木难成林，个人的力量再大也成就不了惊天的伟业，必须依靠很多人的倾力相助，因为善用内心的尺度，能够推己及人，站在对方角度着想，才能取得他人的信任。

服装界有名的商人史瓦兹是一个"薄责于人"的经营者，他的成功就和这个品格有莫大的关系。史瓦兹刚入服装行业的时候，有一次他拿着样衣经过一家小店，却无缘无故地被店主讥讽嘲笑了一通，史瓦兹并未反唇相讥，而是诚恳地请教。店主观点及其独特，史瓦兹大惊之下，愿出高薪聘用他。

原来这家小店的店主居然是一位极其出色的服装设计师，只是因其自诩天才、性情怪僻而与多位上司闹翻，一气之下发誓不再设计，改行做了小商人。史瓦兹弄清原委后，三番五次登门拜访，诚心请教，这位设计师愤然拒绝，出言不逊，史瓦兹毫不气馁，常去看望他，终于和他成为朋友。这个人后来进入了史瓦兹的服装公司，帮助他建立了一个庞大的服装帝国。

在人类社会中，个人作为人类的一分子而存在，个人的生存安全、物质利益、精神生活都是相互依存的，人与人之间应该是相爱的，应所恶勿施，所欲与之。所以，"己所不欲，勿施于人"这句话也是处理人际关系的重要原则。孔子所言是告诉我们，人应该有宽广的胸怀，待人处事之时切勿心胸狭窄，而应宽宏大量，宽恕待人。倘若自己所不欲的，硬推给他人，不仅会破坏与他人的关系，也会将事情弄得僵持而不可收拾。人与人之间的交往确实应该坚持这种原则，这是尊重他人、平等待人的体现。

每个人的个性、特点不同，任何时候都不要以自己的标准苛求他人，求大同存小异，才是为人处世的智慧所在。

英国有一句谚语说得好："要想知道别人的鞋子合不合脚，穿上别人的鞋子走一英里。"将心比心，自己不想做，或者做不到的事情，就不要强求别人去做，在"己所不欲，勿施于人"的基础上，进一步做到"己欲立而立人，己欲达而达人"，我们的生活氛围就能轻松得多。

一切罪恶过错皆由懈怠中来。

——梁漱溟 曾在北京大学任教，国学大师、著名的思想家、哲学家、教育家、社会活动家。

6. 远离精神懈怠

罐子有了裂缝，不及时修补，缝隙就会越来越大，最后罐子就成了碎片。人也是如此。梁漱溟先生说："精神不振，这是最了不得的事。所谓的精神不振，就是看到了自己可能产生错误的地方，却不愿意去理会，然而一旦敷衍了事，日子久了，就会形成习惯，像泥沼一样把人困住，而让人精神不振的，莫过于习气了。"在坏的习气的作用下，原本一个微不足道的小错，也会悄悄滋长起来，像滚雪球一样越滚越大，最后会酿成自己都无法控制的大错。

古人说："一叶障目，不见泰山。"一叶虽小，泰山固大，但是，如果我们被一片小小的叶子挡住了眼睛，整个世界都会看不到。精神懈怠就是这样一片叶子，它一旦遮住了我们的眼睛，我们就很难把事情做好，离成功的目标也会越来越远。

1485年，英国国王查理三世和里奇蒙德伯爵亨利作战，这场战斗将决定谁统治英国。

开战的那天早晨，查理派了一个马夫去准备自己最喜欢的战马。

马夫对铁匠说："快点给它钉掌，国王希望骑着它打头阵。"

"等一下，我前几天给国王全军的马都钉了掌，现在我得找点儿铁片来。"

马夫有些不耐烦了，他叫道："国王的敌人正在逼近，我们必须在战场上迎击敌兵，有什么你就用什么吧。"

铁匠埋头干活，从一根铁条上弄下四个马掌，把它们砸平、整形，固定在马蹄上，然后开始钉钉子。钉了三个掌后，他发现没有钉子来打第四个掌了。

"我需要一两个钉子，得需要点时间砸出两个。"

马夫急切地说："我听见军号了，你能不能凑合？"

"我能把马掌钉上，但是不能像其他几个那么牢实。"

"能不能挂住？"马夫问。

"应该能，"铁匠回答，"但我没把握。"

"好吧，就这样，"马夫叫道，"快点儿，要不然国王会怪罪到咱们头上的。"

两军交上了锋，查理国王冲锋陷阵，鞭策士兵迎战敌人。"冲啊，冲啊！"他喊着，率领部队冲向敌阵。远远地，他看见战场另一头几个自己的士兵退却了。如果别人看见他们这样，也会后退的，所以查理策马扬鞭冲向那个缺口，召唤士兵调头战斗。

他还没走到一半，一只马掌掉了，战马跌翻在地，查理也被掀翻在地上。他环顾四周，他的士兵们纷纷转身撤退，敌人的军队包围了上来。

他在空中挥舞宝剑。"马！"他喊道，"一匹马，我的国家倾覆就因为这一匹马。"

不一会儿，敌军俘获了查理，战斗结束了。从那时起，人们就说：少了一个铁钉，丢了一只马掌，少了一只马掌，丢了一匹战马，少了一匹战马，败了一场战役，败了一场战役，失了一个国家。

梁漱溟先生认为，懈怠之中藏有私意。铁匠畏惧于马夫的催促，马夫震慑于国王的怪罪，而国王又过于自负，没有多用一分钟时间去检查一下自己的战马。他们的行为之中，无不存有“不振之气”。罗马不是一日建成的，却可以在一日之内毁去，人有时就是脆如瓷瓶。

保持良好的精神状态投入工作和生活，是成功者必备的优秀品质之一。我们常说：“细节决定成败。”要想把握细节，就必须有谨慎、认真的态度，精神懈怠者显然是做不到的。这也是很多人最终走向失败的原因。“于细微处见真理，于细微处知人生”，只有懂得关注细微、考虑全面，我们才能把事情做好，把脚下的路走好。

每个寺院都会有自己的清规戒律，但是也总是会有那么一些小和尚有意无意地犯戒。定一法师所在的禅院也是如此，他决定找个机会对这些小和尚予以教诲。

这一天，刚刚做完日常佛事，僧侣们正要走出禅房时，定一法师扬手碰落了供台上的一个瓷瓶，摔了个粉碎。众弟子一下愣在那里，不知方丈的这一举动，是有意为之，还是无意所致。

定一法师见这些和尚都在以探询式的眼光看着自己，便语气凝重地说道：“非常可惜吧？一抔泥土，不知经历了多少工序，经过了多长时间的煅烧，才超脱成珍贵的瓷瓶，被我们摆上了神圣的供桌，成为一件高贵圣洁的法器。如果保存好了，它千百年都不会损坏的，甚至可以永远流传下去。可是，扬手之间，它就坠落于地，一文不值了。同样的道理，一个人，尤其是我们敛德修行的僧人，取得了法号，悟出了境界，不是件容易事！你若不珍惜、不自律，堕落起来与瓷瓶无异！”

一时间，大家你看看我，我看看你，默默无语。小和尚中有些人忽然有所顿悟，于是合掌跪地，深表忏悔。

每个人出生的时候都是完美的瓷瓶，在此后的岁月中不断剔除外界加在我们身上的杂质，同时不断吸收精华，这样才能趋于完美。但是心稍有松懈，堕落的速度不会比瓷瓶撞碎慢。不管是出家还是未出家，人生在世都可看作是修行。但是如果身体里另一个自己一直在想着偷懒，不愿用功，就会妨碍自己的进步。梁漱溟先生说，这种懈怠，“最容易弱损自己的生命力”。可见，应当谨慎对待才好。

俗话说：“人无精神不立，事若懈怠不成。”无论是工作，还是生活，人都是需要谨慎精神的。要知道，任何的疏忽和不经意，都有可能给我们带来极大的影响和难以挽回的损失。所以，很多时候，我们只有在精神上足够重视，毫不懈怠，才能将事情做好，才能获得他人的尊重和认可。

可以说，远离精神懈怠，是我们走向卓越、走向美好人生的阶梯。懂得这一点，我们的人生之路就会少一些坎坷，多一些平坦。

愤怒会让人失去理智，也能摧毁一个人的生活。

——鲁迅 曾任北京大学讲师，著名文学家、思想家、评论家、革命家。

7. 别让愤怒摧毁了生活

莎士比亚曾经说过：“不要由于你的敌人而燃起一把怒火，让心中的烈焰烧伤自己。”不要愤怒，因为你的愤怒会点燃心里最后一丝理智，它会激发内心最强烈的委屈，摧毁你正常的生活轨迹；因为你的愤怒会让很多事变得越来越糟，你的愤怒不能让任何人醒悟些什么，而只是让自己一次一次的反思；你的愤怒不能换回任何胜利品，相反却让自己变成了在乎的奴隶。

“不要愤怒，愤怒会降低你的智慧；不要仇恨，仇恨会使你丧失判断力。”曹操赤壁败了回来教育儿子说，愤怒使人愚蠢，这是因为不够宽大的胸怀，不能海纳百川。愤怒使人憔悴，这

是因为心里不能释怀，人才容易积虑成疾。愤怒使人失去的远不止心情，不管贫穷或者潦倒，不论哀伤或者不满，说到底都是人性中苍白无力的脆弱特质，才让人难过，而不是事情本身让人难过。为什么我们要把自己的幸福和快乐建立在别人的理解上，那不是等于把自己的情绪让别人来控制吗？

古希腊神话中有一位大英雄叫海格里斯。一天，他走在坎坷不平的山路上，发现脚边有个袋子似的东西很碍脚，他踩了那东西一脚，谁知那东西不但没有被踩破，反而膨胀起来，加倍地扩大着。海格里斯恼羞成怒，操起一条碗口粗的木棒砸它，那东西竟然长大到把路堵死了。

正在这时，山中走出一位圣人，对海格里斯说："朋友，快别动它，忘了它，离它远去吧！它叫仇恨袋，你不侵犯它，它便小如当初；你侵犯它，它就会膨胀起来，挡住你的路，与你敌对到底！"

叔本华认为，生命就是一种毫无价值而又痛苦的冒险，"如果可能的话，不应该对任何人抱有怨恨的心理。"当别人批评你、反对你或没能按你的想法行事时，你所产生的愤怒情绪大半不过是为了维护自尊罢了。这种愤怒总归是错误的，因为只有你自己扭曲消极的思维才会使你失去自尊。

当别人责备你让你感到自卑时，你永远都是在自欺欺人。所以，在对待别人的批评时，能够及时按捺住立即升起的怒火，是一种极有修养的表现，同时也能赢得别人的尊重。在与别人交往的时候，能够做到遭人误解不但不恼反而注意不伤害对方的面子的人，品德是高尚的。

我们需要学会控制自己的情绪，不要让愤怒摧毁了我们的生活。而制止愤怒需要冷静，思考需要冷静，大凡头脑发热，就容易失去理智，意气用事。有些时候动火发怒，任由性情，会将人生置于不可追悔的地步。对于我们来说，具有自制力，善于控制自己的情绪，有效约束自己的言行，抑制无益的激情和冲动，是日常修养中不可缺少的心理素质。

有一个叫爱地巴的人，每次生气或者与人争执的时候，他就以很快的速度跑回家去，绕着自己的房子和土地跑三圈，然后坐在田地边喘气。爱地巴工作非常勤劳努力，他的房子越来越大，土地也越来越广，但不管房子有多大，只要与人生气了，他还是会绕着房子和土地跑三圈。

爱地巴为何每次生气都这样做呢？所有认识他的人，心里都疑惑，但是不管怎么问他，爱地巴都不愿意说明。直到有一天，爱地巴很老了，他的房、地也已经很广大，他又拄着拐杖艰难地绕着土地和房子走。等他好不容易走完三圈，太阳都下山了。爱地巴坐在田边喘气，他的孙子在身边恳求他："您年纪已经大了，这附近也没有人的土地比您的更大，您不能再像从前一样，一生气就绕着土地跑啊！您可不可以告诉我，为什么您一生气就要绕着土地跑上三圈？"

爱地巴禁不起孙子恳求，终于说出隐藏在心中多年的秘密，他说："年轻时，我一和人吵架、争论、生气，就绕着房地跑三圈，边跑边想：我的房子这么小，土地这么小，我哪有时间、哪有资格去跟人家生气，一想到这里，气就消了，于是就把所有时间用来努力工作。"

孙子问道："您年纪大了，又变成了最富有的人，为什么还要绕着房地跑？"

爱地巴笑着说："我现在还是会生气，生气时绕着房地走三圈，边走边想，我的房子这么大，土地这么多，我又何必跟人计较？一想到这儿，气就消了。"

遇到生气的事情，不妨学学爱地巴，用自己的方式消除生气的情绪，以修身养性，陶冶情操。实际上，生别人的气，到头来还是在生自己的气。气坏自己，真是不值得。那么，忘记生气的事，选择快乐的心情，重新开始新的一天。

心理医学研究表明，一个人心情舒畅、精神愉快，中枢神经系统处于最佳功能状态，那么，他的内脏及内分泌活动在中枢神经系统调节下处于平衡状态，使整个机体协调，充满活力，身体自然也健康。

一旦你扔掉了讨厌的愤怒情绪，你不仅会更热情更快乐，你的心情还会更平静，甚至做事的效率也会更高。你最终将收获自由和智慧。用一颗最自然的心去化解心里的愤怒；不要让愤怒的情绪左右你的思维，而忽略了身边那些美丽。

荣辱等闲事，但得心魂相伴。

——梁宗岱　曾担任北京大学教授，中国现代诗人。

8. 控制情绪，营造安定心境

情绪是人类思想的产物，是对现实的一种反映，自然也是人类本身的附属物。当现实中出现令我们不愉快的事情的时候，我们就会表现出一种消极的情绪。俗话说："笑一笑，十年少；愁一愁，白了头。"可见，情绪对人的影响是非常大的，但是生活中很多人却不能正确认识到这一点。

有人曾说："如果能征服自己的感情和愤怒，就能征服一切。"这正说明了人可以掌控自己的情绪，而不是成为情绪的奴隶。而且，一个人是否成熟，能否有所作为，跟他能不能控制好自己的情绪有很大的关系。

然而，很多人却常常陷于愤怒、忧郁、恐惧等消极情绪里不能自拔。可是，人生中却偏偏经常会出现不如意的事情，如果我们对于每一件不如意的事情都耿耿于怀，让自己心绪欠佳，那么在做事情的时候必然会受到情绪的影响。

经济学教授詹纳斯·科尔耐曾说："我把人在控制情感上的软弱无力称为奴役。因为一个人为情感所支配，行为便没有自主权，而受命运的宰割。"所以，做自己感情的奴隶比做暴君的奴仆更为不幸。

所以，无论在什么情况下，我们都必须能控制自己的情绪，让自己的情绪始终处在有利于自己正在做的事情。比如，在作出决断的时候，要避免感情用事；在做事的时候，要保持心情舒畅；在进行争论的时候，要保持心平气和。

艾森豪威尔初任军官时，有两个士兵时常吵嘴打架。他觉得这样下去会影响部队团结，但又不便强迫劝和，便想找机会化解他们之间的矛盾。

有一天，艾森豪威尔又看到他们在打架，便把他们叫进办公室，对他们下达命令："你们俩把这玻璃窗擦好，一个擦外面，一个擦里面。"

两个士兵心有不甘，但也只好服从命令。仇人见面分外眼红，擦玻璃的两人不时地你瞪我一眼，我瞪你一眼，脸上的表情十分古怪可笑。他们彼此看到对方丑陋的面孔后，觉得自己也必定是一副令人憎恶的面孔。

慢慢地，他们冲动的情绪也就平息下来，想起刚才因小事而打架，觉得实在太没意思。于是，隔着玻璃窗的两人最后终于笑了起来，一时敌意全消，彼此握手言和，成为朋友。

在日常的交往中，朋友之间不可避免地会产生或大或小的摩擦，这时你必须学会控制自己的情绪，提醒自己不要成为情绪的奴隶。一个人只有不为愤怒所役，不为烦恼所苦，才能获得内心的安定，有一个良好的心境。

在种种消极情绪中，冲动无疑是破坏力最强的情绪之一。每个人在生活中都会遇到不合自己心意的事，这时候如果不保持冷静，不克制自己的冲动行为，那么我们就会为此付出代价。一个聪明的人不应让坏情绪控制自己，而是去控制和管理坏情绪，成为情绪的主宰者。

有个脾气暴躁的孩子做事很冲动，常常无缘无故地发脾气。为此，他父亲给了他一大包钉子，让他每发一次脾气就用铁锤在他家后院的栅栏上钉一颗钉子。

第一个星期，小男孩共在栅栏上钉了37颗钉子。

过了几个星期，小男孩渐渐学会了控制自己的情绪，栅栏上钉子的数量开始逐渐减少。渐渐

地，他发现控制自己的坏脾气比往栅栏上钉钉子要容易多了。

最后，小男孩发脾气的频率越来越低，栅栏上钉的钉子也越来越少。

他把自己的转变告诉了父亲。他父亲又建议他说："如果你能坚持一整天不发脾气，就从栅栏上拔下一颗钉子。"经过一段时间，小男孩终于把栅栏上所有的钉子都拔掉了。

父亲拉着他的手来到栅栏边，对小男孩说："儿子，你做得很好。但是，你看一看这些钉子在栅栏上留下的这些小孔，栅栏再也回不到原来的样子了：当你出于一时冲动，向别人发过脾气之后，你的言语就像这些钉子一样，会在别人的心里留下疤痕。你这样做就好比用刀子刺向某人的身体，然后再拨出来，无论你说多少次'对不起'，那伤口都会永远存在。其实，伤害人们的心灵与伤害人们的肉体没什么两样。"

在现实生活中，对他人伤害一旦造成，再多的弥补往往也无济于事，就像钉子拔出来树上还会有伤口一样。很多人不会控制自己的情绪，只顾逞一时的口舌之快，很多话不经思考便脱口而出，有意无意地对他人造成伤害。当我们因为无法克制自己的情绪而伤害到他人之后，无论我们以后就怎样致歉补过，对别人造成的伤痕将永远存在。

屠格涅夫曾经说："最好在发言之前把舌头在嘴里转上几圈。"这句话可以很好地劝告那些很容易爆发激情的人，要学会管理冲动的情绪。任何情绪都会随着时间的推移而逐渐归于平静。因为通过时间缓冲，可以帮助人们的头脑冷静下来，这正是控制自己的情绪的最好办法。只要我们在情绪波动时，尽量不要说话、做事，等到情绪平复之后再说，那么就等于是很好地控制了情绪。

学会了控制情绪，才能营造安定的心境。所以，我们应该提高自我情绪控制的能力，做情绪的主人，这其实也是一种理性的自我完善。这种情绪控制能力，在行为上表现为坚定的意志力，它将使人以平和的心态来面对人生的起起落落，保持与他人交往时的淡定和从容。

写作主要是做到每天坚持，哪怕一天写一千字、几百字。一年下来几十万字，也就很可观了。

——朱光潜　曾担任北京大学教授，中国美学家、文艺理论家、教育家、翻译家。

9. 人无恒心，百事不成

"木成林，可蔽天日；水成海，可孕万物。"物贵在有恒，人更是如此，故而做人要有恒心。恒心是成功之母，是一个人想在自己的一生中有所作为的人的必不可少的一部分，是一种水滴石穿的坦然，是一种卧薪尝胆的欣然。有恒心，则会在自己的一生中取得辉煌的成绩，让人望尘莫及。

滴水穿石，不是靠力，而是因为它不舍昼夜。高尔基说过："一个人是可以做到他想做的一切的，需要的只是坚韧不拔的毅力和持久不懈的努力。"每个人都想在事业或学业上有所成就，但是，最终只有一部分人取得了胜利，而相当一部分人却陷入失败的苦痛之中，就是因为成功的人都具有一颗不达目的不罢休的恒心，才因此有所作为。

一些年轻人去拜访一位哲人，询问怎样才能拥有博大精深的学问和智慧。哲人没有正面回答，而是告诉大家："你们先回去，每天坚持甩胳膊100下，一个月后再来询问我。"

年轻人都笑了，说："这还不简单吗？"然而一个月后，只有一半的人回到哲人面前。哲人说："好，再这样坚持一个月吧。"

结果，回来的人还不到1/3。如此一年后，回来向哲人请教问题的就只剩一个人了。许多年后，他成了著名的哲学家。

拿破仑说过："胜利属于永远坚持不懈者。"在通往成功的道路上，我们会遇到很多的困难和挫折，面对这些困难和挫折，有的人会却步，有的人会另寻途径，有的人会坚持，而胜利往往都是属于最后的坚持者。

人生就如一场马拉松，最后的胜利都是属于坚持到最后的人，持之以恒是我们在遇到困难时仍然继续努力的能力。大多数成功者的秘诀都有两个——第一个是坚持到底，永不放弃；第二个就是当你想放弃的时候，回过头来看看第一个秘诀。持之以恒，是开启胜利之门的金钥匙。一个人有了坚强的毅力和决心，就能轻而易举战胜一切困难；反之，一曝十寒，终将一事无成。

约翰逊是一位平凡的美国人，他以母亲的家具做抵押，得到了500美元贷款，开办了一家小小的出版公司。

他创办的第一本杂志是《黑人文摘》。为了增加发行量，他有了一个非常大胆的想法；组织一系列以"假如我是黑人"为题的文章，请白人在写文章的时候把自己摆放在黑人的位置上，严肃地来看待这个问题。

他想，如果请罗斯福总统的夫人写一篇这样的文章是最好不过了。于是，约翰逊便给罗斯福夫人写了一封请求信。

罗斯福夫人给约翰逊回了信，说她太忙，没有时间写。约翰逊见罗斯福夫人没有说自己不愿意写，就坚持一定要请罗斯福夫人写一篇文章。

一个月后，约翰逊又给罗斯福夫人发去了一封信。夫人仍回信说太忙。此后，每过一个月，约翰逊就给罗斯福夫人写一封信。夫人也总是回信说连一分钟的空闲也没有。约翰逊依然坚持发信，他相信，只要坚持下去，总有一天夫人是会有时间的。

一天，他在报上看到了罗斯福夫人在芝加哥发表谈话的消息。他决定再试一次。他发了一份电报给罗斯福夫人，问她是否愿意趁在芝加哥的时候为《黑人文摘》写那样一篇文章。

罗斯福夫人终于被约翰逊的坚忍感动了，寄来了文章。结果，《黑人文摘》的发行量在一个月之内由5万份增加到15万份。后来，约翰逊的出版公司成为美国第二大的黑人企业。

所谓"精诚所至，金石为开"，约翰逊用他的恒心最终打动了罗斯福夫人，取得了自己的成功。人生的道路是很漫长的，不会一直平坦，也不会一直坑洼不平，重要的是我们有没有恒心坚持自己的方向，并且坚持不懈地去追求它、去实现它，不因为一次次的失败而放弃它。

当我们遭遇困境时，一定要反复告诉自己：把这件事坚持做下去，因为恒心和毅力是连接成功的桥梁。创造美丽人生的条件有很多，坚持就是其中的一个。坚持，我们就能看到人生下一站的美景；坚持，我们就能披上成功的纱衣；坚持，我们就可能会实现自己美好的愿望。可以说，拥有坚持的毅力，可以让我们无往而不胜。

在人生道路上，有着大大小小的挫折，解决的办法有很多，其中最重要的是持之以恒，成功来自持之以恒。"人有恒心，万事可成"，一个想要取得成功的人，必须要有永不放弃的恒心。阳光总在风雨后，坚持到底就会迎来胜利的曙光。

人生路上的凄风苦雨何足畏惧，不管做什么事情，我们都要始终保持积极乐观的心态，坚定不移地走下去。如果我们轻言放弃，就永远没有成功的可能，执着于最后的坚持，我们一定可以赢得自己的精彩人生。

第七篇

给心灵留一片自由的空间

第一章　保持一颗敬畏之心

一个健康的人格，首先要学习敬畏天命。

——牟宗三　毕业于北京大学哲学系，中国现代学者、哲学家。

1. 一切生命都值得敬畏

孔子说："君子有三畏：畏天命，畏大人，畏圣人之言。"这句话是说，君子所敬畏的有三样：敬畏天的旨意，敬畏大人，敬畏圣人的圣言。所谓畏就是敬，人生无所畏，实在很危险。一个"畏"字，把人的恭敬之心、顺从之意与知命而行的喜乐之情描写得淋漓尽致。这其中有知的敬畏、顺的平安和行的喜乐。而敬畏生命，就是尊敬生命，是在实际上和精神上两个方面，都保持真实的敬畏之心。根据同样的理由，尽我所能，挽救和保护生命达到它的高度发展，就是尽善尽美。

阿尔贝特·史怀泽曾说过这样一句话："敬畏生命，生命的休戚与共，是世界上的大事。"这位被爱因斯坦称为20世纪最伟大的人物之一的史怀泽，创立了"敬畏生命"的伦理学。他认为，"善是保存和促进生命，恶是阻碍和毁灭生命"。如果我们摆脱自己的偏见，抛弃我们对其他生命的疏远性，与我们周围的生命休戚与共，敬畏所有存在的生命，那么我们就是道德的。只有这样，我们才是真正的人。

珍惜生命，最根本的是敬畏生命，由此才能认识生命、热爱生命、善待生命。每个生命，对于生命个体来说，都是唯一的。

生命是神圣的，又是平等的，值得我们去珍视、善待。我们应该体认生命的尊严与可贵，关注并珍视生命，在生命之前保持谦恭与敬畏，应该将"生的意志"当作是神圣的东西，予以肯定、尊重，并且具有对生命的破坏与压迫。

地球上的生命都是同质平等的，凡是生命都值得敬畏。不能以亲疏远近、贵贱高低来区分生命维度，将生命等级化，也不能以富有价值、缺少价值来划分生命。生命应该是一切道德伦理的基础，无论为己为人，都不能构成伤害和毁灭生命的理由。

弘一法师是现代著名的高僧，一次，他到弟子丰子恺家，丰子恺请他坐藤椅。他把藤椅轻轻摇动，然后慢慢地坐下去，起先丰子恺不敢问，后来看他每次都如此，丰子恺就问他为何这样谨小慎微。

弘一法师温和而自然地回答说："这椅子里头，两根藤之间，也许有小虫伏着。突然坐下去，会把它们压死，所以先摇动一下，慢慢地坐下去，好让它们走避。"

正如故事中所讲，即使是一只毫不起眼的小蚂蚁，在佛家眼中那也是一条生命，它与我们人类的生命是一样的，本质上并没有什么区别，也应该享有生命的权利和尊严。真正的慈悲是平等地关怀一切众生。无论是亲朋好友，还是路人甲乙丙，甚至是敌人，都要随时准备给予对方帮助，要随时以一颗众生平等的心去与人相处，与这个世界融合。生命无论多么卑微，在这个世界上都应该有自己的一席之地。

一个人只有敬畏生命才会衍生出智慧，才能活得真切而亲近本真。因为我们都是一个有思维的生命，因而也必须以同等的敬畏之情来尊敬其他生命，而不仅仅限于自我的小圈子。每一个生

命都深深地渴望圆满和发展的意愿，跟人类是一模一样的。所以，任何毁灭、妨碍、阻止生命自我意愿的行为都是极其恶劣的。

有这样一则故事：

滴水和尚19岁时就在曹源寺出家，拜在仪山禅师门下。刚刚入寺修习时，他终日里被派去打杂，给寺中僧人们烧洗澡水，时间久了，他渐渐不满于师父的安排。

有一次，师父洗澡嫌水太热，就让他去提一桶冷水过来调和一下。滴水和尚便去提了凉水过来，他先将一部分热水泼在了地上，又把多余的冷水也泼在了地上，然后将水调凉了。师父严厉地斥责他说："你怎么如此冒冒失失的！地上有多少蝼蚁、草根，这么烫的水泼下去，会烫死多少生命？而剩下的那些冷水，如果用来浇花育园，又能活多少草木？你若心无慈悲，出家又为了什么呢？"

滴水和尚顿悟，他既明白了原来烧水做饭之中也可以悟到禅机，更清楚了慈悲心在修禅过程中的意义所在，自此，他以"滴水"为号，成为一代禅师。

这个故事的道理很简单，它告诉我们关怀生命并不仅仅指关怀人类自身，而是关怀世间一切具有生命的生物，甚至蝼蚁、草根，都是慈悲的对象。

"佛观一杯水，八万四千虫"，在众生眼中，这只是普普通通的一杯清水，而在佛的眼里，水中却有无数需要救助的生命。传说佛祖曾要求弟子在饮水之前先将水过滤一遍，所以佛教至今仍保留着滤水的传统。

世间的生命原本是没有任何所谓的"高、低、贵、贱"之分的，每一个生命都有着它所存在的意义与价值。不论在什么情况下，毁灭和伤害生命都如同恶魔一样有罪。在实践中，我们真的被迫选择。我们经常必须武断地决定何种形式的生命，甚至何种特殊的人，我们应该挽救，何种我们应该毁灭。尽管如此，敬畏生命的原则仍然是完整的和毋庸置疑的。

康德说过："头上的星空和内在的道德律，于我心中充满着常新的、益增的敬仰与畏惧，我们越常思考，便越坚定它。"敬畏生命，其实是一种自重自警状态下的自觉把握，心存敬畏，就有了如履薄冰的谨慎态度，就有了战战兢兢的体察心情，就有了小心翼翼的戒惧意念，就有了虚怀若谷的君子风度，敬畏生命，也就有了如负泰山的神圣责任。

敬畏生命，也是热爱生活，热爱我们自己的人生。我们在关爱其他生命的同时，其实也是对我们自身生命的关怀与尊重。因此，任何一个生命都与我们息息相关、血肉相连，都是值得我们去关怀的。拥有这样慈悲心肠的人，能够给别人带来很多的温暖和关爱，也让自己的生活明亮而充满色彩。

信仰是对人生根本目标的确信。

——周国平

毕业于北京大学哲学系，中国社会科学院哲学研究所研究员，当代著名学者、哲学家、散文家、作家。

2. 遵从信仰的力量

法国有位名人曾经讲过："能够激发一颗灵魂的高贵、伟大的，只有信仰。在最危险的情形下，是虔诚的信仰支撑着我们；在困难面前，也是信仰帮助我们获得胜利。"

信仰是什么？有人说是明灯，照耀人前行的方向；有人说是理念，一种由抽象到具体，由具体到抽象的精神遐想。不管怎样，有信仰是好的。林语堂先生说："有了信仰，就有了在这个浮躁、抽象、茫然不觉的世界立足的精神资本，有了可以慰藉自己的精神食粮。"所以，他选择基督，选择在上帝的庇护下经营自己的人生。他说基督教给人的是至善的理念，即伊甸园里人的境界。那里面都是真诚、善良、美好的理念，讲求真善美，生命才不会惶恐不安。

在一座孤岛上，一个灯塔守护人生活了将近40年。当他还是一个毛头小伙子时，就随着父亲来到了这个孤岛。

白天父子两人出海捕鱼；晚上就燃起篝火，为过往的轮船引航。20年后，父亲死了，他就一个人在孤岛上守护着这座灯塔。

一个狂风暴雨的夜里，一艘客轮在灯塔的指引下，安全地停泊在孤岛避风处的港湾。船长上岸后，万分感激地对守塔人说："如果没有这座灯塔的指引，我这艘客船，还有满船的乘客，早就葬身海底了。作为感谢，我要带你离开这个地方，并且每月至少给你2500美元的薪水。"

守塔人笑着摇摇头。船长大惑不解："难道你不想过安逸的生活吗？"守塔人平静地说："想！但是这里就是我的岗位。10年前有一个遭遇风暴的船长和你一样，答应给我3000美元的薪水。可是假如我当时真的答应他离开了这里，后来的那些船只，包括你的这艘，今天还能获救吗？"

船长如梦方醒，激动而又惭愧地抱住了守塔人。

这个故事告诉我们，人们一旦选择了信仰，就意味着要为了神圣的理想必须笃定前行，无怨无悔。正如诗人纪伯伦所说的那样：信仰是我们心中的绿洲。这片绿洲，灌溉着自然，滋养着人类，净化着心灵。

人的一生，做什么也许并不重要，重要的是能否造福于更多的人。这种造福就是将自己的善良和爱传播给更多的人，让更多的人受益。信仰即是教人行善的方式，温暖别人，自己也不会寒冷。这就是信仰的最高境界。然而，要始终如一的坚守信仰谈何容易，"路漫漫其修远兮"，坚守信仰，也需要顿悟。

在一个寒冷的冬夜，有一个乞丐来找荣西禅师，哭诉道："禅师，我的妻儿已多日粒米未进。我想尽我的一切努力给他们温饱，可是始终无法办到。连日来的霜雪使我旧病复发，我现在实在是精疲力竭了，如果再这样下去，我妻儿都会饿死。禅师，请您帮帮我们吧！"

荣西禅师听后颇为同情，但是身边既无钱财，又无食物，如何帮他呢？不得已，只好拿出准备装饰佛像的金箔说道："把这些金箔拿去换钱应急吧！"

听到荣西禅师的这个决定，弟子们都很惊讶，纷纷表示抗议："老师！那些金箔是准备装饰佛像用的，您怎么能轻易送给别人？"

荣西禅师非常平和地对弟子说："也许你们无法理解，可是我实在是为尊敬佛陀才这样做的。"

弟子们一时无法领悟老师的深意，愤愤地说道："老师！您说是为了尊敬佛陀才这么做的，那么我们将佛陀圣像变卖以后用来布施，这种不重信仰的行为也是尊敬佛陀吗？"

荣西禅师不再辩解，只是说："我重视信仰，我尊敬佛陀，即使下地狱，我也要为佛陀这么做！"

弟子们仍然不服，还是嘀咕个没完。荣西禅师于是大声斥责道："佛陀修道，割肉喂鹰、舍身饲虎，在所不惜，佛陀是怎么对待众生的？你们真的了解佛陀吗？"

真正的信仰，不是仅仅挂在嘴上，更要用善行去实践，甚至舍生取义也在所不惜。而生活中的我们，不管有没有遵循某种宗教，只要信仰美，信仰善，信仰生活，信仰一切能给人带来美好向往的事物，我们的内心就是强大的，力量就是充足的，目光就是坚定的。只是不要忘记，最崇高的信仰并非高高在上，而是俯身低行，与最普通也是最善良的人们靠在一起的。

对最普通的付出爱，就是将信仰根植于每个人的心中，施爱的人也因此成为别人的信仰。它永远与我们的内心通行，是一颗根植于心灵深处的种子，让我们勇敢地前行，毫无顾忌地向理想奔去。

信仰的力量，能够跨越时空，无论时光流逝，无论沧海桑田。信仰是一股巨大的力量，它能够铸造信念，可以让一种精神的光芒薪火相传，生生不息。"靖康耻、犹未雪，臣子恨，何时灭，驾长车，踏破荷兰山阙"表现的是精忠报国、收复故土、统一祖国的坚定信仰；"我自横刀

向天笑，去留肝胆两昆仑”表现的是赤胆忠心、胸怀天下、济世救民的无私信仰；“幽燕烽火几时收，闻道中洋战未休；膝室空怀忧国恨，谁将巾帼易兜鍪”表现的是忧国忧民、以身奉国的崇高信仰。

每一次生命的绽放，都需要遵循内心的指引。

——卞之琳　曾任北京大学教授，著名诗人。

3. 听从灵魂的指引

生与死并非外力撒在我们身上的网，而是我们的自我选择。肉体的生命源于我们精神的活力；当我们认识到我们内在的目标后，其他一切也就相继出现了。对外界威胁的应对之策，就是返回我们精神深处自我认识的河流，智慧就栖息于此。

然而，有很多人却陷于未知，长时间地在灵魂之外找寻心灵的回音。在找寻的过程中，也并没有充分考虑来自于内心深处的导引，所以，很多时候都是徒劳无功的。其实，真正的答案就在我们的内心深处，而我们却找错了地方，向外界的权威寻求解决自己内心问题的方法。

生命的灵魂坚强而又脆弱，有时候，看破徒有其表的假象，我们会觉得比以前更加空虚。我们会失望地发现它们根本不能满足我们的内心需要。富足舒适而没有内涵的生活对我们又有什么意义呢？作为精神动物，我们真正的食粮是灵魂的欢乐。当我们能自内而外地滋养自己的内心时，外部世界也会变得丰富而精彩。

这是一个手无缚鸡之力的人，他原本是懦弱的、不勇敢的、不懂得任何武功的，但他是一个非常有才华的茶艺师。主人离不开他，去京师办事也带着他，主人让他打扮成武士，于是他战战兢兢跟着主人到了京城。

有一天，茶师出去碰到一个浪人，浪人要比剑，茶师说不懂武艺，浪人说“不是武士却穿着这身衣服就是侮辱了武士，我要杀死你”。茶师说自己有很多事还没有办完，办完事下午再去找他。

然后，茶师直奔京城的大武馆，说自己只是一个茶师，却受到了武士的挑衅，求武馆主人教他一样死得最体面的方法。主人请他泡杯茶，他想可能是人生最后一次泡茶，做得极其沉静从容，做好奉给武馆主人。

武馆主人说：“这是我人生中喝到的最好的茶。我可以告诉你不必死了，你去吧，你就用现在泡茶的心去面对浪人，听着你灵魂里的声音。我只告诉你这一句话。”茶师去了，到的时候发现浪人已经等着了，浪人气焰嚣张地说：“我们开始比武。”

他笑笑看看对方，说不用着急，摘下帽子整整齐齐放在旁边，把外衣脱下来整整齐齐叠好压在帽子下面，把袖口、裤腿、腰带系好，始终面带微笑、气定神闲。浪人的表情越来越害怕，心里越来越没底，不知道对手有多强。气焰微妙地此消彼长，到最后一刻，茶师把身上仅有的佩剑抽出来暴喝一声停在那儿，对面的浪人给他跪下了，说：“你是我一生遇到的最强大的对手。”

这个故事告诉我们在今天这样一个时代，真正的勇敢和成功有时候并不表现在外在的力量，而在于内心表现出的信念和灵魂里带出的气息。

听从灵魂指引的人才是坦荡的、执着的，而恰恰是这种坦荡和执着让一个人获得真正意义上的自信和成功。鹰击长空，鱼翔浅底，象驰平原，驼走大漠，这都是听从灵魂指引、坚守自我美丽的精彩演绎。听从灵魂就是听从内心，从而才会拥有自己独特的敏锐视角、去奋斗拼搏，一如既往。

宫崎骏说：“我不是导演，故事本身才是导演。”他的意思是说，每个故事都有一个内在的

逻辑，他只是听从，并沉浸其中；巴菲特说，他爸爸从小就告诫他，要听从自己灵魂的指引，听从自己内心的感觉。大凡成功的人，都会忠实于自己的内心，自己的灵魂，因为只有自己的灵魂才能提供真正的快乐感与安全感。

苏武出使匈奴的第二年，汉武帝派李广利带兵三万，攻打匈奴，打了个大败仗，几乎全军覆没，李广利逃了回来。李广的孙子李陵当时担任骑都尉，带着五千名步兵跟匈奴作战。单于亲自率领三万骑兵把李陵的步兵团团围困住。

尽管李陵的箭技十分好，兵士也十分勇敢，五千步兵杀了五六千名匈奴骑兵，但是匈奴兵越来越多，汉军寡不敌众，后面又没救兵，最后只剩了四百多汉兵突围出来。李陵被匈奴逮住，投降了。

司马迁说："李陵带去的步兵不满五千，他深入到敌人的腹地，打击了几万敌人。他虽然打了败仗，可是杀了这么多的敌人，也可以向天下人交代了。李陵不肯马上去死，准有他的主意。他一定还想将功赎罪来报答皇上。"

汉武帝听了，认为司马迁这样为李陵辩护，是有意贬低李广利（李广利是汉武帝宠妃的哥哥），勃然大怒，说："你这样替投降敌人的人强辩，不是存心反对朝廷吗？"他吆喝一声，就把司马迁下了监狱，交给廷尉审问。

审问下来，把司马迁定了罪，应该受腐刑。司马迁拿不出钱赎罪，只好受了刑罚，关在监狱里。司马迁认为受腐刑是一件很丢脸的事，他几乎想自杀。但他想到自己有一件极重要的工作没有完成，不应该死。因为当时他正在用全部精力写一部书——《史记》。原来，司马迁的祖上好几辈都担任史官，父亲司马谈也是汉朝的太史令。司马迁10岁的时候，就跟随父亲到了长安，从小就读了不少书籍。

为了搜集史料，开阔眼界，司马迁从20岁开始，就游历祖国各地。他到过浙江会稽，看了传说中大禹召集部落首领开会的地方；到过长沙，在汨罗江边凭吊屈原；他到过曲阜，考察孔子讲学的遗址；他到过汉高祖的故乡，听取沛县父老讲述刘邦起兵的情况……这种游览和考察，使司马迁获得了大量的知识，又从民间语言中汲取了丰富的养料，给司马迁的写作打下了重要的基础。

司马谈死后，司马迁继承父亲的职务，做了太史令，他阅读和搜集的史料就更多了。在他正准备着手写作的时候，就为了替李陵辩护得罪武帝，下了监狱，受了刑。他痛苦地想：这是我自己的过错呀。现在受了刑，身子毁了，没有用了。

但是他又想：从前周文王被关在羑里，写了一部《周易》；孔子周游列国的路上被困在陈蔡，后来编了一部《春秋》；屈原遭到放逐，写了《离骚》；左丘明眼睛瞎了，写了《国语》；孙膑被剜掉膝盖骨，写了《兵法》。还有《诗经》三百篇，大都是古人在心情忧愤的情况下写的。这些著名的著作，都是作者心里有郁闷，或者理想行不通的时候，才写出来的。我为什么不利用这个时候把这部史书写好呢?

司马迁，忍受着生理和心理双重巨痛执着于《史记》，正是听从自己灵魂召唤、内心所求的典型例子。死是懦夫行为，而活着却需要比死更大的勇气，他坚持着、隐忍着，只因灵魂里有一个声音指引他去完成此生最大的所想所愿。他听从了，于是成就了自己"史家之绝唱，无韵之离骚"。

贝多芬是一个"世界不给他欢乐，他却创造了欢乐来给予世界"的人，他的一生极其坎坷，耳朵的失聪、内脏的疼痛让他遭受着世人难以理解的痛苦，但他仍然听从着自己的灵魂指引，即便在肉体与心灵的双重痛苦的重压下，仍然保持着一颗坚忍不屈的心，用来扼住命运的咽喉。在他最困难的时候，以坚忍的毅力投入写作，即使用牙齿咬住棍棒也要感受音乐的美妙，创作了《英雄交响乐》《第九交响曲》《第五交响曲》等一系列不朽的作品。

听从灵魂的指引，就是坚守自我的美丽，坚守自我个性的光辉点，以一颗平静的心聆听自己的心灵之声，看花开花落、云卷云舒，于祥和欢乐中品读勇于接受磨炼的吟唱。

听从灵魂的指引，你会有一种领悟：坚守自我的美丽，不必刻意去掩饰、去招摇，自然而然

地做自己，做有个性的自己，人生会因为自己而精彩。

只要能培一朵花，就不妨做做会朽的腐草。

——鲁迅　曾任北京大学讲师，著名文学家、思想家、评论家、革命家。

4. 一花一世界，一沙一天国

中国有这样一句话："一花一世界，一沙一天国。"这本来是佛教中的一个故事。传说佛在灵山，众人问法，佛不说话，只拿起一朵花示之，众弟子不解，唯迦叶尊者破颜微笑。只有他悟出道来了，宇宙间的奥秘，不过在一朵寻常的花中。

从研究微观世界入手，照样能够得知宇宙的大道理，即我们所说的最一般的本质和最一般的规律。一朵花虽小，却包含了所有物质、所有生命、所有植物都有的东西。从现代科学的眼光看，无论动物还是植物，都是由细胞构成的，花也是如此；地球上的生物都会受到气候、地理环境的影响，花也是如此。

正所谓"麻雀虽小，但五脏俱全"，不要自以为人很高贵，很特别，这个世界是如此地不同，但万事万物又是如此相同，可谓是"一花一世界"。

所以，这就启发我们去思考：如何以有限的时间去研究那无限的时间和空间。或许我们没有必要也没有可能穷尽对一切事物的认识，但只需要我们深入研究某一种具体物质就可以了。因为所有的物质都有共通的东西。

比如说人和水、地球和太阳，从表面形象上看，没有直接的关联。但现代科学就告诉我们，实质上人、水、太阳都是"一丘之貉"。因为它们包含的化学元素都是一样的，都是这些基本的化学元素通过不同的组合演变而成的。老子也说："道生一，一生二，二生三，三生万物。"可见万物都是从"一"这种最基本的物质生化出来的，当然也可以"还原"为"一"，包含"一"的物质。

每一个生命都值得我们尊重，每一个事物都有其存在的价值。一株草、一朵花都足以感动我们的心灵。一束阳光、一句温存的话语都可以温暖我们尘封已久的心。心与心的交流和共鸣奏响和谐的旋律，心灵也习得温情的通透。就像海子说的："给每一条河每一座山起一个温暖的名字。"其实，每一个生命，都值得我们祝福。

有时候我们会有这样的疑问："这世界是什么？"这是不安分的心在叩问灵魂。那么世界是什么？数千年前，尼罗河畔，那些长髯飘飘的学者们便在争论这个难题。有的说，世界是火，有火才有生命；有的说，世界是水，海是我们最初的家园；还有的说，世界是空气、是泥……其实，他们都对，世界是如此多元，唯其多元才丰富；唯有丰富，才有思想迥异的人。

当我们信手翻着宋人话本《碾玉观音》，不由得会想，人与人是如此不同。

话本的开头是这样的疑问："春已归去，不知哪儿是春住处？"

王观说春到江南去了："若到江南赶上春，千万和春住。"

苏小妹说春被带走了："燕子衔将春色去，纱窗几阵黄梅雨"。

还有苏轼说、秦观说、黄庭坚说……王安石倒是承认，二十四番花信风罢了，春自然也走了。春归何处？引得这些诗人话语纷纷。

其实他们都对，诗人有诗人的天地，对万物莫不有自己的理解。大千世界，芸芸众生，不同的人对世界自然有不同的理解，丰富的答案。

或许人们的理解不同，是因为角度不同，"横看成岭侧成峰，远近高低各不同"。一个人只能占一位置，一位置就只能见一方风景。不同的只是，有的人站得高些，看得远些；有的人站

得低些，看得片面些。一张白纸上有一黑点，有的人认为这是一张白纸，有的则认为那是一团黑点，他们从不同角度看，答案便多样。

世界是什么？真的很难回答，因为可以有如此多的答案。人生如何选择？真的很难挑选，可以快走追赶，直指成功；可以慢走领略，欣赏夹岸平沙、落英缤纷。既然有那么多答案，何不在多元的世界里，以包容的心态看万事万物？容许在前提正确的情况下作出各异的价值取向，让世界更精彩。如是想，不安分的心慢慢归于平静。因为开始明白，自己不过是多元天地中小小的一元。一花一世界，世界开满各异的繁花。

面对我们的人生，我们可以有多彩的选择。永恒和瞬间是归于一处的，追求生命的意义，就是把握好当下的自己。我们可以扬鞭大漠，可以隅居江南，可以坐拥书城，可以铁马金戈，人生的答案尽可以丰富多样。多样的理解，多样的方法，多样的答案。总之，每一个角度都是“一花一世界，一沙一天国”。

只有快乐的哲学，才是真正深湛的哲学；西方那些严肃的哲学理论，我想还不曾开始了解人生的真义。在我看来，哲学的唯一效用是叫我们对人生抱一种比一般商人较轻松较快乐的态度。

——林语堂　曾任北京大学教授，中国当代著名学者、文学家、语言学家。

5. 生命短暂，好好地生活

感慨生命的短暂，不是学曹孟德“譬如朝露，去日苦多”的叹息，也不是苏轼“人生如梦”的无奈，更不是看破红尘的消极避世，而是想生命易逝，我们今天能健康、自在、安乐地活着，就没有什么理由不去珍惜生命，热爱生活，过好生命中的每一天。

法国作家巴尔扎克把时间比作资本；德国诗人歌德把时间看成是自己的财产；鲁迅先生对时间的认识更深刻，他说：“时间就是生命。无端地空耗别人的时间，其实无异于谋财害命。”时间会从指缝间稍纵即逝，生命也就短短的数十载，所以更应该珍惜光阴，好好生活。

人生于世，追求名利也好，追求高尚也罢，这一生忙忙碌碌，无非是为了拥有属于自己的那一片风景。多少年来，我们总是习惯于让一些无谓的事情占据我们的心胸，遮蔽着模糊的眼睛。

然而，也许在我们忙碌的时候，眼前的风景已经与我们失之交臂了，等醒悟回头时，也许只剩下落英一片，甚至什么都没有，只留下满腹的伤感。所以，懂得生活的人会给予我们这样的告诫：生命短暂，好好生活，勿要错过。

有个叫阿巴格的人生活在内蒙古草原上。有一次，年少的阿巴格和他父亲在草原上迷了路，阿巴格又累又怕，到最后快走不动了。

父亲就从兜里掏出5枚硬币，把一枚硬币埋在草地里，把其余4枚放在阿巴格的手上，说：“人生有5枚金币，童年、少年、青年、中年、老年各有一枚，你现在才用了一枚，就是埋在草地里的那一枚，你不能把5枚都扔在草原里，你要一点点地用，每一次都用出不同来，这样才不枉人生一世。今天我们一定要走出草原，你将来也一定要走出草原。世界很大，人活着，就要多走些地方，多看看，不要让你的金币没有用就扔掉。”在父亲的鼓励下，那天阿巴格走出了草原。

阿巴格始终牢记父亲的话，保持积极的心态，在有限的生命中好好地活着。长大以后，阿巴格想到世界上更多的地方看一看，他离开了家乡，成了一名优秀的船长。

这则故事告诉我们：珍惜自己的生命，珍惜光阴，无论在什么困境下都要保持一颗不放弃坚持的心。这样才能走出沼泽，好好生活。只要信念在，希望就在，即便此刻身陷泥沼也会守得云开见月明。生命是一篇小说，不在长，而在好。一定要在有限的时间里演绎无限多姿多彩的故

事，才不枉费人活一世。

当初上帝造人的时候，每个人身上都背了一个大包袱。人类常向上帝抱怨，怨自己的包袱太重，别人的太轻。有一天，上帝叫这些人交换包袱，可是把别人的包袱背过来以后，反而觉得更沉重，觉得不如以前轻松。每个人的生命都是有限的，少一份抱怨，就多一份幸福。不要总认为自己比别人不幸，每个人都需要一种知足的态度去对待生活，珍惜现在所拥有的才不会错过，才有可能得到更多的收获。

同一件事情，可以有不同的评价，但是悲观的人只会对不幸听之任之。而乐观的人则会在不幸中看到更大的机会，从而得到自己想要的。生命短暂，乐观的人才会在有限的时间里获得更多，享受美好的日子。

在宇宙大家庭里，有众多兄弟。他们分别叫浮云、雷霆和闪电等。浮云每日在天空中游荡，飘来飘去，经久不散；而雷霆和闪电却分秒必争，来去匆匆，瞬间不见。为此，浮云取笑闪电："瞧，我的生命多么长久，你的生命多么短暂。"

闪电无暇反驳，它只是静静地聚集着所有的力量，等待划破天空的那一刻。不久之后，闪电将整个身体越过天空，迸发出震惊世界的电光，浮云瞬间也被照亮了。

雷霆在一旁听了，忍不住吼叫起来，对浮云说："亲爱的兄弟，请别忘了：同样的生命，有的留给大地的都是阴影，而有的带给世界的是光明。"

生活的快乐在于打开心门，心门打开了才会感受到阳光。一切的喜怒哀乐都源于内心，要想好好生活，就要给自己一颗阳光温暖的心去感受生活中的点滴。内心有爱，得到的是欢乐；内心有恨，得到的只是痛苦。

生命短暂，如果没有一双发现美的眼睛，就不会得到快乐幸福。好好生活的前提是去发现生活中的美好而不是带着怨恨去活着。而不是通过外在物化的手段去试图改变，心快乐，生活就快乐，生命短暂，好好生活。

实在的生活就是寒来暑往，重复着一条固定的路线，但是，路边的一花一草、一树一木，却悄悄地发生着变化，都在努力地向这个世界展示着它的美丽，都在等待着我们的欣赏与感动。

其实很多时候，风景不在你刻意去寻求的远方，却在你无意路过的途中。而我们却让自己变得忙碌，变得烦躁，到头来，我们又得到了什么，失去了多少？错过了旭日东升的壮观，夕阳西下的悠然；错过了繁花雨露、花前月下；错过了多少最真实的快乐。所以，在路上，请留心沿途的风景吧，让它触动你的眼睛，让它燃烧你的心灵，温暖你人生旅程的每一个寒冬。不要让风雨模糊了视线，不要让行色匆匆成为我们的理由。

人生，是一趟单程的旅行，我们只有前行，没有回返的可能。我们不知道明天的生命列车要开往何处，明天的阳光是否依旧灿烂，重要的是我们要从容面对，不要错过生命沿途的风景与快乐。

风景在沿途，快乐在心中，生命是虚无而又短暂的，它如流水般消逝，永远不复回。一个人只有真正认清了生命的意义、生命的方向，善于好好地活着，才能将生命演绎得无比灿烂、无比美丽。

于自然中，感悟生命最初惬意，生命另一种形式的表现，即人与自然的契合。

——沈从文　曾在北京大学任教，现代著名作家、历史文物研究家。

6. 亲近自然，享受自然

林语堂曾说："当一个人的感官被充分唤醒，不是因为美食和醇酒，也不是因为烟草的佳

味，而是因为自然本身。”对于林先生来说，自然之于他也有某种难以割舍的情感诉求。那些凝聚了花开花落、云起云飞的瞬间，都是自然界最美最真的展现，久居城市的人，怎能真切感知？

所以，到自然中去，哪怕是在不甚茂密的树林漫步几分钟，也会被满眼的绿色感染。那时候，一片悄然飘落的枫叶，也会勾起生命最初的感动。

西方采取的是强硬的手段，要“征服自然”，而东方则主张采用和平友好的手段，也就是天人合一。要先与自然做朋友，然后再伸手向自然索取人类生存所需要的一切。亲近自然，就是亲近人类本身，远离它则是远离最灿烂的生命光华。当我们忧伤、彷徨的时候，不要忘了走进那片森林或者原野，融入它，就是融入了最美的风景。

在我国历史上，唐代著名诗人杜甫就是热爱大自然的人，并特意为此作诗：“清江一曲抱村流，长夏江村事事幽。自去自来梁上燕，相亲相近水中鸥。老妻画纸为棋局，稚子敲针作钓钩。多病所需唯药物，微躯此外更何求。”诗的大意是：人有了病之后，不要对生活失去信心，自寻烦恼。要多去环境幽静的地方舒缓心情，看一看自由自在的飞燕，相亲相爱的鸥鸟，寻找生活中的乐趣，这样便可心悦而减少疾病。

陶渊明的“采菊东篱下，悠然见南山”也是一种极致：漫步于充满诗意的大自然中，呼吸森林吐出的清新气息，静听溪水的细语呢喃，尽享山风的轻柔抚摸，碧绿的草丛、波涛的云海、雀跃的鸟儿、绚烂的野花，一览无余。这就是亲近自然、享受自然，此刻，俗世的纷扰顿时消退，急行的脚步不由得放慢，喧嚣的心境渐归宁静与平和，被尘世覆盖的心灵得到洗涤。这样我们得到的将是内心的安静祥和，收获的将是生命中最纯粹的幸福感。

有一个人被烦恼缠身，于是四处寻找解脱的秘诀。

有一天，他来到一个山脚下，看见在一片绿草丛中有一位牧童骑在牛背上，吹着横笛，逍遥自在。

他走上前去问道：“你看起来很快活，能教给我解脱烦恼的方法吗？”

牧童说：“骑在牛背上，笛子一吹，什么烦恼也没有了。”他试了试，却无济于事。于是，他继续寻找。

不久，他来到一个山洞里，看见有一个老人独坐在洞中，面带满足的微笑。他深深鞠了一躬，向老人说明来意。

老人问道：“这么说你是来寻求解脱的？”

他说：“是的！恳请不吝赐教。”

老人笑着问：“有谁捆住你了吗？”

他说：“没有。”

老人微笑道：“既然没有人捆住你，何谈解脱呢？人心本自然，经常亲近自然，学会享受自然，你就会快乐，就不会这么烦恼了。”

他突然翻然醒悟，也明白了牧童之所以悠然快乐的原因。

我们的心灵就像一轮秋月挂于高空，清辉弥漫，皎洁晶莹。如果我们总是牵绊于世俗的声色名利，心灵就会充满浓厚的乌云，那轮心灵的明月就会越来越暗淡，直至无光。因此，一个现代人，如果能多接近自然，就能清除心灵的乌云，那轮心灵的明月就会焕发出本属于它的明丽，生命也会在心月的清辉中常驻常新。

远离自然的心太柔弱，太不堪经受风雨，只有心怀一轮暖阳，回归到自然的怀抱，怡情于山水之间，才可能会让心境淡然，无论经历多少浮华背后的喧嚣和冷寂，都会坦然地去面对。因为只有宁静才是一方净土，才能让我们抵御无穷无尽的诱惑，为我们带来心灵的慰藉，从而让我们享受到生活的安宁。

如果我们把自己融入大自然，大自然就会敞开心胸，把日月星辰、山山水水、花草树木、飞禽走兽、空气海洋无私地赐予你，你也会在与它的融合中达到和谐。人一旦融入自然，就融入了由它构造的宏伟戏剧：丰富、强烈、色彩斑斓。原本脆弱的呼吸也可在瞬间乘着自然的气息穿过

田野，抵达更宽阔的彼岸。而徜徉在自然中的人，则可与“日月同戏，随风云共嬉”。那时候的生命，既简单又深刻，既微妙又复杂，一切的欢乐与欣喜尽在其中。

自然可以开启人的心灵、陶冶人的情操，久居闹市，心久系官场，人实际上活得很累。荣华富贵、名声赞誉都是表面的东西，月明风清时，人立于月下，就会突然觉得自己生活得很可笑、荒唐。

自然是功名的清新剂，放下来，走出去，到自然的怀抱中沐浴春风，攀登高山，放歌旷野，我们会觉得生活会变得轻松许多。

若吾人不知宇宙间事物变化之通则，而任意作为，则必有不利之结果。

——冯友兰　北京大学哲学系教授，著名哲学家、教育家。

7. 回归本真，诗意且神圣

我们来自大自然，只有回归大自然才能找到本真的自己。这正如爱默生所说的：“人是一种活动的植物，他们像树一样，从空气中得到大部分的营养。如果他们总是守在家里，他们就憔悴了。”冯友兰也极为赞同这一点，他说：“若吾人不知宇宙间事物变化之通则，而任意作为，则必有不利之结果。”我们要治病，除了吃药外，还可以下棋以养心，钓鱼以抒怀，这便是回归本真，享受宁静、诗意的人生。

显然，冯友兰是想从反面说明人与自然之关系：人本源于自然，若一味地想要远离自然，无异于“任意作为”，所能产生的“不利之结果”也必然降临于人自己身上，现代人的生活正是如此。

许多人生活在大都市中，平时接触的都是高楼大厦、车水马龙，人们远离大自然，污浊的空气和浮躁的气氛无意中给我们带来了许多的烦恼。这样的日子，宛如魔鬼的陷阱之中一般，也难怪梭罗会抛开繁华的生活，扛着一把斧头到瓦尔登湖畔去过“诗意且神圣”的生活。于他而言，真正的生活应该在大自然之中，也唯有在大自然之中，人才能找回生活最本真的样子。

哲学家们希望每一个生命都恢复到朴实的境界，活着就是活着，以本色存在。人生没有什么“观”，人生就以生为目的，本来如此，这个题目本身就是答案。有时，人应该成为一块拒绝雕琢的“原木”，不须雕琢，也不须苛求人生应该如何如何，无欢喜也无悲凉，保留人性中单纯、善良、朴实的东西，不要让外在的雕饰破坏自然的本质，顺其自然才是本真。

一个夏天的下午，桑尼夫人与她的朋友到森林游玩，到达之后，就暂时在优美的墨享客湖山上的小房子中休息，那里位于海拔2500公尺的山腰上，是美国最美的自然公园。在公园的中央还有一个宝石般的翠湖舒展于森林之中。墨享客湖就是“天空中的翠湖”之意，在几万年前地壳大变动时，造成了高高的断崖。她朋友的眼光穿过森林及雄壮的崖岬，转移到丘陵之间的山石，刹那间光耀闪烁、千古不移的大峡谷猛然照亮了她的心灵，这些美丽的森林与沟溪就成为滚滚红尘的避难所。

那天下午，夏日混合着骤雨与阳光，乍晴乍雨，她和她的朋友全身湿淋淋的，衣服贴着身体，但是她和她的朋友仍彼此交谈着。慢慢地，整个心灵被雨水洗净，冰冰凉凉的雨水轻吻着脸颊，霎时引起她从未有过的新鲜快感，而亮丽的阳光也逐渐晒干了衣服，话语飞舞于树与树之间，谈着谈着，静默来到她和她的朋友之间，她们用心倾听着四方的宁静。

当然，森林绝对不是安静的，在那里有千千万万的生物活动着，而大自然张开慈爱的双手孕育生命，但是它的运作声却是如此和谐平静，永远听不到刺耳的喧嚣。在这个美丽的下午，大自

然用慈母般的双手熨平她们心灵上的焦虑、紧张，一切都归于平和。这两个来自繁忙都市的忧心者，也第一次享受到了从未有过的清新和惬意。生命在它最初的驿站得到升华。

当她们正陶醉于优美的大自然乐章之中时，一阵急速的乐曲突然刺激着耳膜，那是令人神经绷紧的爵士乐曲。

伴随着音乐，有三个年轻人从树丛中钻出，其中一位年轻男孩提着一架收音机。这些都市中长大的年轻人不经意间用噪音污染了森林，真是大煞风景。不过他们都是善良的青年，在她和她的朋友身旁围坐着，快乐地交谈。

她们本想劝三个年轻人关掉那些垃圾音乐，静静聆听大自然的乐曲，但想到自己并没有规劝他们的权利，最后还是任由他们这么做着，直到他们离去、消失在森林之中为止。试想，大自然的音乐有多美，风儿轻唱着，小鸟甜美地鸣啼……这种最古老的音乐绝非人类用吉他与狂吼能制造出来的，而他们竟然舍本逐末，白白浪费大好的自然资源，委实令人惋惜。

大自然是造物主赐给人类的最高享受，谁能与大自然亲近，谁就能拥有最惬意、最健康的生活。有空的时候，不妨走出喧嚣的城市，步入静谧、纯粹的大自然，去享受清风的吹拂、感受花草的芳香，一切的苦闷和阴影都会烟消云散。

人本是自然之子，但在社会进程中，人一方面得以升华，以文化区别于动物，同时也在被社会所异化，从而表现出了许多非自然的属性，尤其是在商业社会中，这种异化尤为明显。庄子认为，养心首先要养自然之心，要保持人原有的那种质朴、纯真的自然属性。整日工于心计、追逐名利，如何养生，如何养心？回归本真，是在心态上回到自然去。这就是庄子给我们的启示。

王维有诗云：“木末芙蓉花，山中发红萼。涧户寂无人，纷纷开且落。”芙蓉花不为谁而开，也不为谁而落，即便有哪个人或者是野兽路过，它的开落也与之无关。它只是在完成自己的命运，开了，就会落，这就是它的生活。而人在很多时候，也会有地方需要我们以这样的姿态去对待：不求问，不求解，而答案自会清晰。

质朴是这个世界的原始本色，没有一点儿功利色彩。就像花儿的绽放，树枝的摇曳，风儿的低鸣，蟋蟀的轻唱。它们听凭内心的召唤，是本性使然，没有特别的理由，一如人生而为生一样的单纯。因而，生命有时无须追问，回归本真的自我，反而诗意且神圣。

第二章　超然于物外

人生在世，应当马马虎虎，糊糊涂涂，才会腾达，才会有福气，文人往往是非辨得太明，泾渭分得太清。黛玉最大的罪过就是她太聪明。所以红颜每多薄命，文人亦多薄命。

——林语堂

曾任北京大学教授，中国当代著名学者、文学家、语言学家。

1. 人在生活中，心在生活外

每个人都拥有一段人生，不管长短，都是属于自己的生命。蒙田说："收拾好行装，随时准备和人生告别。"就是说对待这个生命，我们不妨眷恋、执着，但同时更要有一种超脱的态度，身在红尘中，心不被红尘所掩。入世再深，也要有个限度，也要给自己的心灵留一点悠然的栖息之地。

人生在世，标示的是人与世界的内在关联，人与世间万物的和谐一体。中国哲学向来主张天人合一，而不是天人对立或主观客观的二元分割。老子讲道法自然，庄子讲混沌状态也是这个意思。如果能聆听道家的智慧，用淡泊的心去看世界，去"物物而不物于物"，持守一份超然、平淡，就会回归于天地之间，重获心灵的健康和自由。庄子就是个超然物外的圣人。他身在红尘，却不为生活所役，不被世俗所拘。所以他面对生死，拥有的是一份豁然超脱的心境。

一天晚上，明月当空，马祖道一禅师的三个得意弟子西堂智藏、百丈怀海和南泉普愿兴致勃勃地跟随师父一同赏月。

赏月的过程中马祖道一禅师问三位弟子道："此情此景你们的心中所想？"

西堂智藏立马答道："依我看，此时正好焚香以讲经说法供佛。"

百丈怀海也跟随继续答道："照我说呀，此时正是参禅打坐的好时机。"

此时只有南泉普愿默而不答，他对众人微微一笑后，便拂袖便走。

马祖道一禅师看到后，便大加赞叹道："经入藏，禅归海，只有南泉普愿独起物外。"

马祖道一禅师借赏月时的心境，想让三位弟子领悟禅法要旨，但是西堂智藏迷于对经典的讲解，而百丈怀海专注于对禅的修行，只有南泉普愿不迷执一切法相，心无障碍，独超物外，达到入时观自在。之后，三位弟子相继开悟，都成为著名禅师，各自分化一方，弘扬马祖道一的禅法。

两千年前的庄子在《庄子·齐物论》中写道："一受其成形，不忘以待尽。与物相刃相靡，其行尽如驰，而莫之能止，不亦悲乎！"这就是"物于物"的人生境况，庄子深为其感到悲哀。对物的沉迷，势必造成人与自我的分离和疏远，结果就是"物于物"，沦为外物的奴仆。

死亡是人生的必然，庄子却把它看得如此淡然而豁达。一位思想深邃而敏锐的哲人，就这样以浪漫达观的态度和无所畏惧的心情，从容地走向了死亡，走向了在普通人看来万般惶恐的无限和虚空。从无中来到无中去，其实这正是生命的本真状态；只是有些人把生命想得过于复杂，令它承载了许多额外的沉重，因此失去了许多生活的真味。只有超脱出来，才能领略人生的另一层境界。

历史上，"采菊东篱下，悠然见南山"的陶渊明也是超脱物外的，从他一生的经历就可以看出，他是人在生活中，心在生活外，过着怡然自得的生活。

陶渊明一生经历坎坷，经历过繁华和贫苦。时代思潮和家庭环境的影响，使他接受了儒家和道家两种不同的思想，培养了“猛志逸四海”和“性本爱丘山”的两种不同的志趣。

在任彭泽县令时，他因为不愿为“五斗米折腰”遂授印去职。自此结束了他十三年的仕宦生活，这十三年，是他为实现“大济苍生”的理想抱负而不断尝试、不断失望、终至绝望的十三年。最后赋《归去来兮辞》，表明与上层统治阶级决裂，不与世俗同流合污的决心。自此他摆脱了“心为形役”的官场，开始了超脱的田园生活。

陶渊明辞官归里，过着“躬耕自资”的生活。归隐田园的生活清苦淡泊，陶渊明却以此为乐。因其居住地门前栽种有五棵柳树，固被人称为五柳先生。夫人翟氏，与他志同道合，安贫乐道，“夫耕于前，妻锄于后”，归田之初，生活尚可。“方宅十余亩，草屋八九间，榆柳荫后檐，桃李罗堂前。”

陶渊明爱菊，宅边遍植菊花。“采菊东篱下，悠然见南山”至今脍炙人口。他生性喜爱喝酒，饮必醉。朋友来访，无论贵贱，只要家中有酒，必与同饮。他先醉，便对客人说：“我醉欲眠卿可去。”

他辞官回乡22年一直过着贫困的田园生活，而固穷守节的志趣，老而益坚。在病中，他给自己写了《拟挽歌辞》三首，在第三首诗中末两句说“死去何所道，托体同山阿”，对死亡看得平淡自然。

超然物外，超尘脱俗，说起来容易，做起来难。人生在世，就像一根葛藤，越长越与其他的藤蔓纠缠在一起。人想脱离世界，世界不会脱离人。人想绕开社会，社会不会绕开人。人想躲避生活，生活不会躲避人。人想超越俗世，俗世不会超越人。既然来到世界，人就要有勇气蹚生活的浑水。

在道家的眼中，人与万物、与天地自然，不是对立的。人不是地球的唯一主人，人不主宰万物，也不被万物所主宰、所奴役。

心境不同，境界自然不同。人生苦短，岁月无情，我们都想在平凡的日子里作出非凡的业绩，都想在有生之年创造奇迹。于是，我们常常会被名利所累；会为富贵劳心；会面容憔悴身心疲惫，得意时忘形，失意时烦忧。生在虚伪中，活在梦幻里，人生必然会疲惫不堪。

所以，我们要时时修炼自己的内心，在面对纷繁、物化的社会现实时，能够安时处顺，恪守本心的宁静，不被物欲左右，不为名利所屈服，“不与物牵”。如果能够在现实生活中始终如一地坚持这样宠辱不惊，心灵就会逐渐清净，抗击外在环境干扰的能力就会增强，这样就可以做到“结庐在人境，而无车马喧”的坦荡和恬适了。

一个人的心胸，决定了他拥有的涵养和风度。

——袁行霈　曾任北京大学中文系教授，人文学部主任、国学研究院院长，著名文学家。

2. 先有超然气度，方有翩翩风度

气度是一个人心理素质的表现形式，说一个人有气度无疑是一种褒奖。气度是一种高尚的人格修养，一种“宰相胸襟”，一种成大事的大将风范。有气度的人，很少计较一城一地的得失，常得之淡然，失之泰然。有气量不仅意味着一种超然，更是一种智慧、一种胸襟。

而风度指的是一种表现在外的态度和举止，它实际上和穿衣打扮并没有直接的联系。气度，是意志坚强者动人的风采，它昭示的是做人的豪迈；气度，是仁厚的等待，它让良知感化愚顽，用成熟来导引轻率；气度，还是用生命担起的一份责任，它需要坚韧不拔的毅力和忍耐。气度很像是一种高营养成分，它会给人带来一种品格、一种魅力。有了内在的超然的气度，才能自然流

露出来。风度是模仿不来的，它需要从自我内心开始修炼。超然的气度往往能给人带来别样的风度。

历史上有超然气度的不乏其人，魏晋名士的风骨更是为后人所津津乐道。

嵇康是个风度非凡的人，历史记载嵇康身长七尺八寸，风姿特秀。见者叹曰："萧萧肃肃，爽朗清举""肃肃如松下风，高而徐引"。

他的好友山涛说："嵇叔夜之为人也，岩岩若孤松之独立；其醉也，傀俄若玉山之将崩。"他的哥哥嵇喜就在《嵇康别传》里，很不谦虚地夸耀他是"正尔在群形之中，便自知非常之器"。

然而，偏偏就是这样一位相貌堂堂的人物，却有"土木形骸，不自藻饰"的个性倾向，据同时代的颜之推在《颜氏家训》里记载，当时的上层男士，崇尚阴柔之美，非常重视个人修饰，出门前不但要敷粉施朱，熏衣修面，还要带齐羽扇、麈尾、玉环、香囊等各种器物挂件，于此方能"从容出入，飘飘若仙"。

试想一下，与那些脂粉扑面、轻移莲步的矫揉造作者相比，嵇康的外貌风度是多么令人神清气爽。

嵇康的风度除了他的容貌之外，和他具有超然旷达的个性也有关系。嵇康爱好打铁，铁铺子在后园一棵枝叶茂密的柳树下，他引来山泉，绕着柳树筑了一个小小的游泳池，打铁累了，就跳进池子里泡一会儿。

嵇康自由懒散，"头面常一月十五日不洗，不大闷养，不能沐也"，再加上他幼年丧父，故而经常放纵自己，用他的话说就是"又纵逸来久，情意傲散"。成年的他接触老庄哲学之后，"重增其放，使荣进之心日颓"。在这天才的懒散与自由里孕育着嵇康的狂放和旷达。生活中的嵇康的确很狂，他轻时傲世，对礼法之士不屑一顾。

嵇康的志向已经写在了他的诗里，《述志诗》"冲静得自然，荣华安足为"。"冲静"二字最能代表嵇康的情操、志趣和人生追求，不慕荣华，"轻时傲物，不为物用"，唯求虚静冲淡以获得自然的归宿。他的诗也如其人，平淡高远，超乎时俗。

嵇康的一生，有很多不幸的遭遇，但这一切，他只是淡然处之，随性而为。他的生命在这种超然的境界里盛放，他的风骨、气度也成了魏晋的一道永不泯灭的风景。

一个没有气度的人会很容易走向气度的反面，那就是嫉妒和仇恨，就是小肚鸡肠与睚眦必报，就是凡事钻牛角尖儿。嫉妒者的人生表现形式一般只会有两种，一方面是悲哀自己的不幸，另一方面是恼恨他人的幸福。如果气度是命运，那么嫉妒就是命运的奴隶，最终的结果只能是作茧自缚。

其实，得到时要珍惜，失去时不懊悔，重要的是如何看待，重要的是怎样面对。锦衣玉食并非幸福快乐，粗茶淡饭照样颐养天年。身居高位也有忧愁烦恼，平民百姓也有快乐时光。保持超然的心境就是打开快乐匣子的钥匙，也是顺渡人生之河的木舟。有了超然的气度，由内而外，真正的风度也随之而来。

男子体操单杠决赛上，28岁的俄罗斯老将涅莫夫第三个出场，他在杠上一共完成了直体特卡切夫、分体特卡切夫、京格尔空翻、团身后空翻2周等连续6个精彩绝伦的空翻和腾越，非常完美，只是在落地时出现了一个小小的失误——向前移动了一步，观众把最热烈的掌声送给了他。

但是裁判只给了他9.725分！此刻，体操史上少有的情况出现了：全场观众愤怒了，他们全都站起来，报以持久而响亮的嘘声，比赛不得不被打断。

紧接着，令人意想不到的情况出现了：全场观众不停地喊着："涅莫夫！涅莫夫！"并且全部站了起来，不停地挥舞手臂，用持久而响亮的嘘声，表达自己对裁判的愤怒。比赛被迫中断，第四个出场的美国选手保罗·哈姆虽已准备就绪，却只能尴尬地站在原地。

此时，已退场的涅莫夫从座位上站起来，露出了成熟的微笑，向朝他欢呼的观众挥手致意，并深深地鞠躬，感谢观众对自己的喜爱和支持。涅莫夫的大度反而进一步激发了观众的不满，嘘

声更响了，很多观众甚至伸出双手，拇指朝下，做出不文雅的鄙视动作。不同国度的观众这个时候结成了同盟，俄罗斯的、意大利的、巴西的……不同的旗帜飞舞着。

在如此巨大的压力下，裁判终于被迫重新打分，这一次涅莫夫得到了9.762分。但裁判的退让根本不能平息观众的不满，观众的嘘声反而显得更为理直气壮。重新准备开始比赛的保罗·哈姆只能僵立在原地。

这时，涅莫夫显示出了非凡的人格魅力和宽广胸襟，他重新回到心爱的单杠边。只见涅莫夫先是举起强壮的右臂表示感谢观众的支持；接着伸出右手食指作出噤声的手势，请求观众给保罗·哈姆一个安静的比赛环境；然后具有大将风范地双手下压，要求观众们保持冷静。

观众理解了涅莫夫的苦心，他们渐渐安静了，中断了十几分钟的比赛才得以继续进行。

最终，涅莫夫没有拿到金牌，但他仍然是观众心目中的“冠军”；他没有打败对手，但他以自己的气度征服了观众。他是那晚当之无愧的无冕之王，他劝慰观众的感人一幕如大片中的经典场景，让人久久无法忘记。他的行为，捍卫了尊严；他的风度，赢得了尊敬。这就是气度的魅力，拿得起，放得下，不计较，善爱人，能宽容。放大自己的气度，一个人也就摆脱了名利、得失之心的困扰。

是否拥有气量、具有风度，关键看三点：一是平等的待人态度，不自认为高人一等，保持一颗平常心，平视他人，尊重他人；二是宽阔的胸襟，胸怀坦荡，虚怀若谷，闻过则喜，有错就改；三是宽容的美德，能够仁厚待人，容人之过。由此，气量实际上反映了一个人的素养和品性。

人有七情六欲，物有百转轮回。我非消极避世，更无厌倦红尘。青春勃发，就该建功立业，志向高远，就当奋发图强。世事变迁不改凌云壮志，岁月流逝不变英雄本色。为人诚恳宽容，处事不走极端，“牢骚太胜防肠断，风物长宜放眼量”。累了，将心靠岸，倦了，及时调整。成功来临，淡然对待，面对失败，处之泰然。闲看花开花落，静观云卷云舒，顺其自然，随遇而安，这样才能具有超然的气度。

待我成尘时，你将见我的微笑。

——鲁迅　曾任北京大学讲师，著名文学家、思想家、评论家、革命家。

3. 本来无一物，何处惹尘埃

“菩提本无树，明镜亦非台；本来无一物，何处惹尘埃。”菩提树是空的，明镜台也是空的，身与心俱是空的，本来无一物的空，又怎么可能惹尘埃呢？唐初的禅宗六祖慧能禅师借吟菩提，告诉世人世上万物一切皆空，何不让心也空明起来，就无所谓抗拒外面的诱惑。任何事物从心而过，不留痕迹，也就沾惹不上俗世的尘埃，也就远离了尘世的烦恼。这几句诗启示了无数红尘内外的人，它透露着一种超脱的心态。

“菩提”一词，是由梵文音译而来，意思是觉悟、智慧，用以指人忽如睡醒，豁然开悟，突入彻悟途径，顿悟真理，达到超凡脱俗的境界。在佛教中，菩提树因成就了佛祖释迦牟尼的顿悟出世，创立了佛教，而被誉为佛教的圣树。

2500多年前，佛祖释迦牟尼原是古印度北部的迦毗罗卫王国（今尼泊尔境内）的王子乔答摩·悉达多，他年轻时为摆脱生老病死轮回之苦，解救受苦受难的众生，毅然放弃王位的继承权和舒适的王族生活，出家修行，寻求人生的真谛。

经过多年的修炼，终于有一次在菩提树下静坐了7天7夜，战胜了各种邪恶诱惑，在天将拂晓，启明星升起的时候，大彻大悟，终成佛陀。原来一切众生，都有纯洁光明如同明星的本性，

也就是如来智慧，只不过被欲望的浮云所遮掩。只要拨去浮云，显出本性，就是大彻大悟之人了啊！顿悟之后的释迦牟尼开创了佛教，拯救众生脱离疾苦。

当然，不是人人都能凭借在菩提树下静坐成佛，佛祖释迦牟尼的成佛，更多的是因为他天资禀赋，能在短短7天后参透人世间的万事万物，颖悟到人生的至高哲理，从而开创了浩瀚博大的佛学理论，拯救人们的心灵脱离纷扰人世，重返清明澄净，悟得人生的意义。

《庄子》有言曰："人莫鉴于流水，而鉴于止水。唯止能止众止。"庄子在这里很明显地告诉我们修心的方法：此心如水，止水澄波，杂念妄想、喜怒哀乐，一切皆空。

一切皆是虚空，可是参透这句话的人古往今来又有多少。人活着的时候，不知道自己是在做梦，所以才执着于梦中的悲喜，殊不知，这悲喜就像梦本身一样虚幻，而且可能与真实的情况完全相反。但很多人往往只在快走到人生尽头的时候，才有了"恍然如梦"的感觉。中国古代流传了许多"恍然如梦"的故事，读来让人回味无穷。

相传，唐代有个叫淳于棼的人，嗜酒任性，不拘小节。一天适逢生日，他在门前大槐树下摆宴和朋友饮酒作乐，喝得烂醉，被友人扶到廊下小睡，迷迷糊糊仿佛有两个紫衣使者请他上车，马车朝大槐树下一个树洞驰去。但见洞中晴天丽日，别有洞天。

车行数十里，行人络绎不绝，景色繁华，前方朱门悬着金匾，上书"大槐安国"，有丞相出门相迎，告称国君愿招他为驸马。淳于棼十分惶恐，不觉已与金枝公主结亲，并被委任"南柯郡太守"。

淳于棼到任后勤政爱民，把南柯郡治理得井井有条，前后20年，上获君王器重，下得百姓拥戴。这时他已有五子二女，官位显赫，家庭美满，万分得意。

不料檀萝国突然入侵，淳于棼率兵拒敌，屡战屡败，公主又不幸病故。淳于棼连遭不测，失去国君宠信。后来他辞去太守职务，扶柩回京，心中悒悒寡欢。后来，君王准他回故里探亲，仍由两名紫衣使者送行。车出洞穴，家乡山川依旧。

淳于棼返回家中，只见自己身子睡在廊下，不由吓了一跳，惊醒过来，眼前仆人正在打扫院子，两位友人在一旁洗脚，落日余晖还留在墙上，而梦中经历好像已经整整过了一辈子。

淳于棼把梦境告诉众人，大家感到十分惊奇，一齐寻到大槐树下，果然掘出一个很大的蚂蚁洞，旁有孔道通向南枝，另有小蚁穴一个。梦中"南柯郡""槐安国"，其实原来如此！

人生如梦，佛教认为万物都是无常，佛经里句句皆说无我，如心经"照见五蕴皆空，度一切苦厄"，一般人以五蕴为我，五蕴都空，那里有个我呢？无我便无苦，有十分我便有十分苦，有一分我就有一分苦。如打碎茶杯，你有一分的执着便会难过，就有一分的苦，若有十分的执着，便如割肉似的；莲池大师未出家时除夕打碎祖传的白玉杯，就十分难过，他的妻子安慰曰："一切无常。"他才觉悟过来，于是出家。所以这个苦并非本来有的，而是万物本空，苦只因人有执念。可惜的是，很多人偏偏放不下这些对"物"的执着，于是生出种种烦恼。

古人说："心中无物，才得平静。"在物质丰富的现代社会，我们渐渐失去了对待名利的优雅。那种恬静如诗般的岁月对现代人来讲已成为最大的奢侈和批判对象。内心的声音，便在这种繁忙与喧嚣中被淹没了。物的欲望在慢慢吞噬人的性灵和光彩，我们留给自己的内心空间被压榨到最小。

《三国演义》中诸葛亮有一首诗："大梦谁先觉，平生我自知，草堂春睡足，窗外日迟迟。"表现的是道家的人生态度和思想境界。但不管人生是怎样的一个梦，我们有没有搞明白，每个人仍要在这个梦里走下去。

这个世界上总会有一些事是我们无法明白，或者暂时感到困惑的。即使是这样，所有人都需要继续拼争，因为我们想活下去，至少想实现自己的理想，并从中获得快乐。我们之所以活在这个世界上，就是因为它蕴涵着我们依赖和热爱的一切，这就是我们坚定走下去的理由。

追求更好的生活条件本无可厚非，但如果执着于名利，而失掉了自己做人的原则、平静的内心以及对生活中美的感受力，这样的人生也就失掉了存在的意义。正所谓"无酒无灯无月无

妨”，“且歌且舞且开怀”才是生活最可贵的状态。

心灵如同一面镜子，需要时常擦拭。

——徐志摩　曾任北京大学教授，现代诗人、散文家。

4. 关注内心的和谐

苏轼在《超然台记》中说：“凡物皆有可观。苟有可观，皆有可乐，非必怪奇伟丽者也。铺糟啜醨，皆可以醉，果蔬草木，皆可以饱。推此类也，吾安往而不乐？”在苏轼看来，任何东西都有它的价值，我们无论身处何地、何种环境中都可以快乐。这体现出了苏轼的人生观，他有一种超然物外、随缘自适的人生态度，在这种旷达态度的背后，他仍然坚持着对人生、对美好事物的追求，是另一种和解还是另一种抗争，这些都不重要，重要的是有血有肉的灵魂，一颗淡泊而和谐的心。

苏轼的超然是在充分的人生经历中得出的处事态度。苏轼的一生大起大落，但归结起来可谓是失意的一生。仕途上的不得志与文学上的成就形成巨大反差。他的一生漂泊落魄，与其入世理想相差甚远。但正是因为苏轼拥有一颗超脱而和谐的心灵，因此他能在人生的低谷中写出“竹杖芒鞋轻胜马，谁怕？一蓑烟雨任平生”这样的诗句。他也因此在任何时候都能感知生命中的美好。

德山禅师在尚未得道之时曾跟着龙潭大师学习，日复一日地诵经苦读让德山有些忍耐不住。一天，他跑来问师父：“我就是师父翼下正在孵化的一只小鸡，真希望师父能从外面尽快地啄破蛋壳，让我早日破壳而出啊！”

龙潭笑着说：“被别人剥开蛋壳而出的小鸡，没有一个能活下来的。母鸡的羽翼只能提供让小鸡成熟和有破壳力的环境，你突破不了自我，最后只能胎死腹中。不要指望师父能给你什么帮助。”

德山听后，满脸迷惑，还想开口说些什么，龙潭说：“天不早了，你也该回去休息了。”德山撩开门帘走出去时，看到外面非常黑，就说：“师父，天太黑了。”龙潭便给了他一支点燃的蜡烛。

他刚接过来，龙潭就把蜡烛熄灭，并对德山说：“如果你心头一片黑暗，那么，什么样的蜡烛也无法将其照亮啊！即使我不把蜡烛吹灭，说不定哪阵风也要将其吹灭啊！只有点亮心灯一盏，天地自然成了一片光明。”

德山听后，如醍醐灌顶，后来果然青出于蓝而胜于蓝，成了一代大师。

如果内心为物所役，在面对凡尘种种的时候难免会为之所困，为之所累。沉迷于物欲的追求之中，狂乱而不能自拔，却不知快乐为何物。成功时狂喜，失败时过悲。这些都是内心不和谐的表现。

对人生和生命的领悟源于一个人的灵性，而个人灵性的关键就在于他的心灵，因此，一个人生活在这个世界上，必须懂得时时修炼自己的心灵，以和谐的雨露、淡然的清风养育它。只有内心归于和谐、平静，才能在繁华世俗的背后，看见鲜花遮掩的皎洁月亮。

金庸小说《天龙八部》有这样一个情节：逍遥派掌门人逍遥子，设下珍珑棋局，以此来寻找自己的接班人。珍珑棋局绝妙非常，以至于30年来一直无人可破，于是哑翁发出邀请函，请武林上有名的青年才俊来破。在慕容复、段誉等高手纷纷败下阵来之时，少林寺小和尚虚竹恰来找薛神医解少林方丈之毒，误打误撞也来破局。一点棋势也不懂的他，胡乱走了几步，谁知神奇无比的围棋珍珑，竟被虚竹这样一个不大会下棋，也不想破这个棋局的人给解开了。

于是金庸先生借玄难高僧之口说："这局棋本来纠缠于得失胜败之中，以致无可破解，虚竹这一不着意于生死，更不着意于胜败，反而勘破了生死，得到解脱……"

可见，有时候心里无物，反而更容易成功。虚竹的心里无生死、无胜败，他的内心单纯而和谐，这个棋局就像人生，纠结于胜败反而被困其中，无所谓胜败、名利，就不至于陷入迷宫。

一位哲人说过："生命如同一草一木，皆蕴涵着极深的学问。"几乎所有的白花都很香，而愈是颜色艳丽的花愈是缺乏芬芳。人也一样，愈朴素单纯的人，愈有内在的芳香。夜来香、晚香玉其实白天也很香，但是很少闻得到，因为白天人的心太浮了，闻不到夜来香的香气。

生命是一个过程，功名利禄，富贵荣华，无人能带走自己一生经营的名利，那就让自己的内心少贪求一些，多呼吸山林间的清新空气，多汲取善的清泉，保持和谐的心境，让生命自在地绽放和凋谢。

让心灵静下来的最好方式，是带着一些禅意生活。

——季羡林　曾任北京大学副校长，中国著名文学家、语言学家、翻译家、散文家。

5. 带着一些禅意生活

古代一位诗人写了一首描写禅师炎暑参禅的诗："人人避暑走如狂，独有禅师不出房。不是禅师无热恼，只缘心静自然凉。"这首小诗的意思是在暑热炎天，人人都想避暑，东奔西走好像发了狂一样。只有参禅、学禅、修禅的人不会奔走如狂，并不是禅师感受不到这种热恼，只因为他心静了，自然就不觉得热了。

心静即是一种禅的状态，带着禅意生活，不是说像禅者那样坐禅念经，而是说在日常生活中保持一种乐观、超脱、淡然的心境，不计较太多，不盲目攀比，少为外物所累，将自己的人生经营得风生水起，不留遗憾。

带一些禅意生活，要追求一种自在境界。自在就是一种毫无阻碍的逍遥。在庄子看来，"无不将也，无不迎也，无不毁也，无不成也"这种境界就是逍遥，一种什么都能接受，什么都能凭依的"无骨"境界。

但是我们生活在相对的世界当中，很多东西像枷锁一样把我们捆得紧紧的，使我们不得解脱，不得自在，心灵自然也不得快乐。

禅就是一种生活方式。我们是普通人，不是禅者，我们的生活也不具备禅的超然性、超脱性，不具备禅者的喜悦、安详，我们所面对的无非是柴米油盐妻儿老小。但是，只要将一些禅意融进生活，我们心里的那个世界就会改变。禅就是一种生活方式，它可以存在于生活的方方面面。

清晨，方丈奕尚禅师刚刚从禅定中起身，寺里传来阵阵悠扬深沉的钟声，整个山谷似乎都动摇起来。

禅师凝神侧耳聆听良久，待钟声一停，忍不住召唤侍者，询问道："今天早晨敲钟的人是谁？"

侍者回答道："报告方丈，是一个新来参学的小沙弥。"

奕尚禅师点了点头，吩咐侍者将这位小沙弥叫来。

奕尚禅师问这个敲钟的小沙弥，道："你今天早晨是以什么样的心情在敲钟呢？"

小沙弥不知奕尚禅师为什么特意要见他，更不知道为什么要这么问他，忐忑不安地回答道："没什么特别心情，只是为打钟而打钟而已。"

奕尚禅师道："这不是你的心里话吧？你在打钟时，心里一定念着些什么？因为我今天听到

的钟声，是非常高贵响亮的声音，只有虔诚的人，才能敲出这种深沉博大的声音。”

小沙弥想了又想，认真地回答奕尚禅师，道：“其实也没有刻意念着，只是我平常听您教导说，敲钟的时候应该要想到钟即是佛，必须要虔诚、斋戒，敬钟如佛，用犹如入定的禅心和礼拜之心来敲钟。就是这样而已。”

奕尚禅师听了很是高兴，他进一步提醒这个小沙弥，道：“往后处理事务时，都要保持今天早上敲钟的禅心，将来你的成就会不可限量！”

后来，这位小沙弥一直记着剃度师和奕尚禅师的开示，保持司钟的禅心，终于成为一名得道的高僧。

他就是后来继承奕尚禅师衣钵真传的森田悟由禅师。

带着禅意生活，让我们凡事认真些、主动些、努力些，凡事乐观些、平和些、宽容些。不为金钱所贪，不为名利所累，不以得喜，不以失悲，不为遭遇的困难挫折而灰心丧气，面对逆境泰然处之，面对顺境淡然对之，做一个大彻大悟之人；带着禅意生活，让我们简简单单做人、认认真真做事、快快乐乐生活，把握好现在。不要为过去的失误懊悔，不要为将来的未知迷茫，积极乐观地干好每件事，快快乐乐地过好每一天，收获心灵和精神的自由，收获自我的充实和幸福。

带一些禅意生活，是一种生活的艺术。百丈禅师写过一首诗，讲出家人的生活，“幸为福田衣下僧，乾坤赢得一闲人。有缘即住无缘去，一任清风送白云”。在乾坤天地之间，禅者是真正清闲自在的人，他们的生活是一种艺术的生活。阵阵清风，缕缕白云，就像禅者的生活一样，潇洒自在！

我们一般人说活得潇洒，实际上是硬着头皮说的，跟禅者相比根本算不得真正的潇洒。真正的潇洒是经得起物质考验的，是精神上的自由与超脱。

带一些禅意生活，是一种境界，禅宗有一句话，叫作“如人饮水，冷暖自知”。这是一种佛的生活境界。佛时时都在禅当中。佛的一举一动、一言一行，无不是禅。所以说“行亦禅，坐亦禅，语默动静体安然”，这是佛的生活。从很多佛像上，我们都可以从外表看到佛的那种安详、自然、喜悦，这是觉悟者的境界。

带一些禅意生活，就要珍惜生命和现在。生命就在一呼一吸间，所有的未来都是现在的结果。所以只有珍惜现在，才能领悟生命的真谛，享受生命的美好。

我们应该追求事业的成功，但将名利视如鸿毛；追求生命的圆满，但不放纵欲望；看透人生的终极悲剧，但不悲观失落。在淡泊中坚守，在繁华时清醒，以淡然为底色，成就生命的华章。在如梦的人生中，潇洒处世。在生命终点处，回望前尘，亦觉人生无憾，从而不悔恨、不悲伤。

我最初下定决心，不参加任何一派，做一个逍遥派是我唯一可选择的道路，这也是一条阳关大道。

——季羡林　曾任北京大学副校长，中国著名文学家、语言学家、翻译家、散文家。

6. 人生至境是逍遥

提起逍遥就无法避免一个名字：庄子。庄子写过一篇名为《逍遥游》的文章，在文章中，庄子从对比许多不能“逍遥”的例子说明，要得真正达到自由自在的境界，必须“无己”“无功”“无名”。所谓“无名”，指消除功名利禄观念。“无功”指破除是非观念，顺应自然。所谓“无己”，也就是《齐物论》中所说的“吾丧我”的超然状态，连自己都忘记了，身外的功名利禄就更不会放在心上了。无名、无功、无己，实际上是三个层次，对一般人来说，要做到无名就极为困难。

达到“无己”这个层次的人，庄子称其为“至人”或“真人”。“至人”是庄子理想中的最高人生境界。在《逍遥游》中，庄子描写了藐姑射之山上的神人。神人不食五谷，吸风饮露，乘云气，御飞龙，游于四海之外。因为达到了物我合一，荣辱两忘，所以世上没有任何东西可以伤害他，水不能淹没他，火不能灼伤他。他不计较利害得失，不贪生，不怕死，泰然而处，无拘无束，不忘记自己从哪里来，不问自己要到何处去，顺乎自然，逍遥自在。

庄子认为的“逍遥游”的境界，即绝对自由的“无待”境界。而只有“无功”“无名”“无己”才能达到“无待”。又只有把“无用”作为“大用”，真正做到“无为”，才能做到“无功”“无名”“无己”。因此，“无为”是达到“无待”这一最高境界的唯一手段和途径。正所谓“逍遥”者，“无为也”。

纵观庄子的一生，他虽然物质上穷困，政治上潦倒，但是他始终追求着逍遥的境界，这是一种无关乎名利、生死的至高境界。

庄子的生活很穷困，以至于有一次他不得不向管河的一位官吏借米。那位官吏满口答应说：“没有问题，等我收到田租时，借给你三百两金好啦！”其实庄子借米是为了救急，听到这样的答复，他说：“我昨天来这儿的时候，途中听到有人喊我的名字，我环顾四周，没有人影。原来是车子压过的沟中有条鲋鱼在叫我，我问它有什么事，它说：‘我是东海里的波臣，你能否给我斗升的水，救活我的命。’我回答说：‘没有问题，等我向南游说吴越的君王，请他们用长江的水来欢迎你好啦！’这时那条鱼大发牢骚说：‘我一时失策，处于这种困境。如果你能给我斗升的水，还能活下去；而现在你竟用那话搪塞我，不如早点到卖干鱼的店铺中来找我吧！’”

从这个涸泽之鱼的故事中我们可以看出庄子的贫穷。但是，庄子虽然很穷，他对金钱看得非常淡，从另外一个庄子讽刺曹商吮痈舐痔的故事中也能看出来。于此，庄子超脱了“利”。

庄子的官职很低，只是个管漆园的小吏，他却并不因为自己职位很低，便拼命地去追求功名。有一次他到梁国去看惠施，有人向惠施挑拨说：“庄周的口才比你好，他来了，你的相位就难保了。”

惠施于是很着急，便通令在城中搜寻他三天三夜。庄子登门去见惠施，说：“你知道南方有一种名叫鹓雏的鸟吗？它从南海飞向北海，在辽阔的途程中，不见梧桐不宿，不遇竹实不吃，不逢醴泉不饮。正在它飞时，下面有一只鸱鸦，口里正衔着一只腐鼠，那只鸱鸦生怕鹓雏来抢他口中之物，急地仰头大叫一声：‘吓！’现在你也想用梁国的相位，来向我吓一声吗？”

事实上，庄子非但不会去争取别人的相位，即使把相位恭恭敬敬地送给他，他也不会接受的。于此，庄子超脱了“名”。

庄子的妻子死了，他的朋友惠施来吊丧，看见庄子非但不悲哀，反而直着双脚，坐在地上，敲着瓦盆在唱歌。最后他又遭遇到自己的死。在他临终时，几位亲近的弟子商量如何好好地安葬老师。

庄子便说：“我把天地当棺椁，日月当连壁，星辰当珠玑，万物当赍品，一切葬具都齐全了，还有什么好商量的。”

弟子们回答说：“没有棺椁，我们生怕乌鸦老鹰吃了你。”庄子微笑地说：“弃在露天，送给乌鸦老鹰吃；埋在地下，送给蝼蛄蚂蚁吃，还不是一样吗？何必厚此薄彼，夺掉这边的食粮，送给那一边呢？”于此，庄子超脱了“死”。

庄子超脱名利、生死，达到了真正的逍遥。在这个竞争激烈的商业社会中，我们每一个人在社会生活中都会常常感到日常生活对我们的束缚，感到不自由，或者说不够“逍遥”。但是，有哪一个人会达到完全意义上的“逍遥”呢？有那么多的竞争，有那么多的诱惑，有那么多的变化，寻找一方心灵桃花源几乎不可能。

名和利是使人类失去自由的脚镣和手铐，而死亡却使人类的一切化为乌有，注定了命运的悲剧。试想一个人，如果能挣脱名利的束缚，跳出死亡的馅饼，还有什么烦恼痛苦可言。庄子之所以能逍遥，即在于此。

我们要想活得逍遥，就要怀抱一种率性、自然的人生态度，庄子所谓的“无何有之乡，广漠之野”，实际上就是要让人从对现实的迷恋和执着中抽身而出，回归到与自然和谐的精神家园中来，回归于自己的本来面目。

冯友兰对此的解读是：一个人若拘于“我”的观点，他个人的祸福成败，能使他有哀乐；超越自我的人，站在一个较低的观点看“我”，则个人的祸福成败，不能使他有哀乐。只有跳出自我的局限，才能看到另一番天地，进而才会恍然大悟。

要想自由逍遥地生活，就必须如冯友兰所说，跳出“我”的限制，站在一个较高的观点上、甚至可以站在旁观者的立场上，去看人生。如此，再大的惊喜便也少了几分冲动，再大的伤痛便也减轻了几分。人生，无非是一趟奇特的旅行，以看风景的心情去欣赏人生，就能打破“我”的束缚，用“不以物喜，不以己悲”的豁达心态，在属于自己的天空中自由翱翔。

在这个世界上，一个人如何才能获得逍遥的自由境界，这是庄子用他的一生在讲的问题。庄子提醒我们：“丧己于物，失性于俗者，谓之倒置之民。”就是说，一个人如果自己迷失在物质世界中，如果把自己的真性情流失到世俗之中，那么这个人就是一个本末倒置的人，就无法获得心灵的自由。

中国人得势时都信儒教，不遇时都信道教，各自优游林下，寄托山水，怡养性情趣了。

——林语堂　曾任北京大学教授，中国当代著名学者、文学家、语言学家。

7. 辟一方净土，诗意栖居

德国伟大的哲学家海德格尔到晚年时，幡然醒悟，回归到了诗性的境界，写下了这句话：“人，当诗意地栖居。”这一句雅致的话震惊了全世界。泰戈尔也曾说：“死之烙印将生命本真烙在生之硬币上，是它去购买那些真正有价值的东西。唯有诗意地生活，才能清明淡然地看待纷争的世界，让烦扰不再。”

人的一生，是生命表达的过程，如果以诗的形式表达，人生就是诗。泰戈尔有这样的诗句：“生如夏花之灿烂，死如秋叶之静美。”一个人来到世上是偶然的，离去却是必然的。所以热爱生命，崇尚自由，方能为自己开辟一方诗意的净土。

诗意栖居，给我们指明了一条闪现光明的林荫路。诗意的人生就是用审美的眼光和审美的心胸看待世界，照亮万物一体的生活世界，体验无限的意味和情趣，从而享受现在，回到人的精神家园。

诗意地栖居，可以收获一份别样的意境。陶渊明在“采菊东篱下，悠然见南山”的田园生活中觅得了闲适和淡然；梭罗于湛蓝的瓦尔登湖中获得了超然与恬静。诗意地栖居，与自然拥抱，脚踏大地，仰观星辰。

诗意地栖居也就是诗意地生活，诗意不仅仅是诗人才应该有，我们平常人也应该有。诗意也不应仅仅理解为诗歌中的意境，不应仅仅是在写诗时才有。诗意，是对世界、对人生的爱，诗意的生活是真正的“人”的生活。

留心世界，你会发现每一个早晨和夜晚，每一个日出和日落，每一片叶子，每一朵鲜花都是充满诗意的。诗意其实很平常，春天萌发的嫩叶、深秋凉丝丝的雨，登高望远所看到的广阔天地，这些都是诗意。

要想诗意地栖居，就要有一颗诗意的心。我国著名美学家宗白华热爱自然，自然的景象能时时激起他心中的灵感和他的诗意。

宗白华在《我和诗》一文中写道：

我小时候虽然好玩耍，不念书，但对山水风景的酷爱是发乎自然的。天空的白云和覆成桥畔的垂柳，是我孩心的最亲密的伴侣。我喜欢一个人坐在水边的石头上看天上白云的变幻，心里浮着幼稚的幻想。……风烟清寂的郊外，清凉山、扫叶楼、雨花台、莫愁湖是我同几个伙伴每星期日步行游玩的目标。我记得当时的小文里有‘拾石雨花，寻诗扫叶’的句子。湖山的情景在我的童心里有着莫大的势力。一种罗曼蒂克的遥远的情思引着我在森林里、落日的晚霞里、远寺的钟声里有所追寻，一种无名的隔世的相思，鼓荡着一股心神不安的情调；尤其是在夜里，独自睡在床上，顶爱听那远远的箫笛声，那时心中有一缕说不出的深切的凄凉的感觉，和说不出的幸福的感觉结合在一起……

宗白华有着诗意的心境，所以，他感受到了自然中的美和诗意。相反，如果缺乏一颗诗心，昏蒙愚暗，那么在大自然的美景面前就会什么也看不到，也毫无感触。拥有一颗诗意的心，还要有一些知足的、超然的人生态度。

现在的大多数人，孜孜以求的是物质的享受，不仅不懂得欣赏自然之美，而且还把高尚的精神的追求驱逐出心之国门。他们关注的都是外在的东西，很少关注自己的内心世界，这样的心灵只能是一颗平庸的心灵，这样的生活是沉重的，是干涩的，是远离诗意的。

从道格拉斯·马罗区的诗中，我们或许可以得到一些启发：

如果你不能成为山顶的一株松，
就做一棵小树，生长在山谷中，
但须是最好的一棵。
如果你不能成为一棵大树，
就做一棵灌木。
如果你不能成为一棵灌木，
就做一叶绿芽，让公路上也有几分欢娱。
……
世上的事情，多得做不完，
工作有大的，也会有小的，
该做的工作，就在你身边。
如果你不能做一条公路，
就做一条小径。
如果你不能做太阳，
就做一颗星星。
不能凭大小来论断你的输赢，
只要你努力做到最好。

这首诗中透露着知足与感恩，这也是诗意，诗意不仅是大自然的美不胜收，还是心灵的知足恬淡。诗意存在于生活的每个角落，也存在于人的生活态度之中。诗意很简单，也许是午后阳光下的品茗，也许是失利后的一笑而过，更也许是一段夹带苦涩的回忆，是泛黄的日记本。诗意是触动心灵的一丝感动，它触手可及，时时就围绕在我们的身边，只是需要我们真正地用心去生活，去寻找，去发现。

诗意生活，要求我们会欣赏大自然。当我们在为生计奔波的时候，被各种压力压得喘不过气来的时候，我们要学会诗意地生活。要抽出时间，走进大自然，去倾听鸟儿的鸣叫，看苍苍莽莽的森林、潺潺的溪流。在享受自然的纯净时，自然便会给我们的心灵以慰藉，浮躁的心灵便会沉静如水。

要欣赏大自然，还要会欣赏社会，要在似乎不完善中发现内在的和谐。要欣赏柔婉和秀丽，要欣赏粗犷和豪迈，要欣赏幽默诙谐，还要能够品味自己的不幸，或者同情他人不顺遭遇的情感。人，当诗意地栖居，且让我们诗意地生活，拂去世俗的尘埃，清除红尘纷扰，双手合十，微笑着诗意生活，就像梭罗一样，找寻到深藏在瓦尔登湖中星辉斑斓的美好。

超越自我的人，站在一个较高的点，以我看我，则个人的祸福成败，不能使他有哀乐。

——冯友兰　北京大学哲学系教授，著名哲学家、教育家。

8. 提升人生境界

境界是一个很抽象的词，它不是学问，不是能力，不是年龄，不是家境，不是财富……但是和这些似乎都有些说不清道不明的关系，所以可以说，境界的提高，与多方面的因素有关。“腹有诗书气自华”，所谓“气自华”，指的就是某种境界，所以，读书可以提高一个人的境界；“宰相肚里能撑船”，这也是一种境界，显然，宽容可以提高一个人的境界；“不肯为五斗米折腰”，这同样是一种境界，可见，自尊高洁也能提高一个人的境界。

冯友兰给出了人生境界的定义，同时也把各种不同的人生境界由低到高、由自然的产物到精神的创造划分为四个等级：自然境界、功利境界、道德境界、天地境界。

简单地讲，一个人做事，可能只是顺着他的本能或其社会的风俗习惯。就像小孩和原始人那样，他做他所做的事，然而并无觉解，或不甚觉解，这就是自然境界；一个人可能意识到他自己，为自己而做各种事，这并不意味着他必然是不道德的人，这样的人生境界，就是功利境界；为社会的利益做各种事是道德境界；认识到他不仅是社会的一员，同时还是宇宙的一员，并为宇宙的利益而做各种事，这样的人生境界，就是天地境界。

老子原本为周朝的国家图书馆馆长，后见周王朝日趋衰败，不可救药，便抽身离去。他骑着一匹青牛，只身前往西域。要到西域去，必须经过一个关口，即函谷关，两座高耸入云的山峰对峙，中间有一条深险曲折的羊肠小道。守关的长官叫关令尹喜，又叫令尹喜，是一个学识渊博、颇有见地之人。

这日，他到城头瞭望，见辽阔碧空中一团紫气自东冉冉而来，尹喜料定今日必会有圣人到来。果然，没过多久，他在关上远望，看见一个人骑着青牛缓缓而来，风度非凡，细看原来是伟大的思想家老子。

尹喜亲自打开城楼上的大厅，请老子坐下，端茶倒水，忙个不停。老子不卑不亢地坐下，朝窗外一望，只见黄土平原延伸到天际，苍苍茫茫，没有尽头。函谷关地势险要，路上人来车往，一目了然。

尹喜恭敬地对老子说：“我仰慕您的道德学问，想拜您老为师。”

老子道：“我已老了，腹中空空，没有什么学问，怎么好意思开口教人呢？”

尹喜见他推脱，便半开玩笑半正经地说：“您满腹经纶，如果不留下些东西来，恐怕很难走出这个函谷关的。”

老子知道无法推脱，便接过尹喜递上的笔，一口气在竹简上洋洋洒洒写下了五千个字，这就是后世称为《老子》的一部书。因为这部书上篇开卷谈“道”，下篇首章谈“德”，所以又称《道德经》。

老子之所以自著五千文，一方面由于尹喜的“胁迫”，另一方面也是知音难觅。尹喜拿起老子写好的书稿，认真拜读，最后决定放弃官职，与老子一同出走西域，后来人们还看到他们二人

一起在流沙里行走。

尹喜拜读了老子的文章，放弃了官职，放弃了名利纷扰，追随老子，他的人生境界因而提升。境界不是与生俱来的，也不会凭空产生。不论是身居朝堂之上，还是处江湖之远，不论是在繁华闹市，还是在偏远山野，都可以做到宠辱不惊，坦然自若，都可以笑看花开花落，云聚云散。

心有宁静，方能看透万事乾坤，正所谓："一花看尽世界，一叶知尽菩提。"用心品味人生，方能体会人生滋味，获得一己之境界，从而能在烦扰的尘世间修得一颗清净空灵之心，饮足幸福之泉，畅然游于红尘俗世之中。

高尚的境界不是一朝一夕就能获得的，它来自于不懈的追求和精心的培育，是在不断学习和实践锤炼过程中养成的。它是人们不断提高思想觉悟、加强道德修养的结果。生活在这个世界上，我们应该注重提升自己的人生境界，不刻意追求，要把它内化为自己心灵的一部分。只有在不断提升精神境界中，我们才能领略人生的无限风光。

通过止观双修，明心见性，棒喝机锋，达到心灵激荡，直指人心，参悟世态，实现激发内在潜能，释放压力，唤醒智慧，重建健康、快乐、智慧的人生的目标，真正达到返璞归真、回归本心的境界。这就是佛家的明心之境，和佛家倡导的"明心见性"同理，道家提倡静心，顺应老子的自然无为之道，领悟流传千年的《道德经》之思想真谛，体会无为而无所不为的至高人生境界，教会我们怡然自得的思维方式，逍遥自在的人生智慧，虚静睿智的纵横策略，自然生存的处世哲学。

行走于尘世之中，如果一直匆匆忙忙地赶路，当我们一抬头的时候，突然发现自己老了，这将是很可悲的事情。所以，生活中我们要注意提升自己的人生境界。要知道，没有境界没有格调的人生，就会站不高，也看不远。只有涵养一己之心，方品心灵至境，感受人生大自在、大幸福。

第三章　思考是灵魂的自我对话

小草能从石缝里长出来，依靠的是思想的力量。

——鲁迅　曾任北京大学讲师，著名文学家、思想家、评论家、革命家。

1. 思想的力量是巨大的

“凡事预则立，不预则废。”思考是力量、是保证，更是对未来的积极谋划。奥地利一位著名女作家说得好：“只有思考的人才算真正经历了生活，对于那些从不思考的人，生活只是与他们擦身而过。”

生活中的思考有眼前的也有长远的，有大事也有小事。对一项工作进行策划是一种思考，对职业生涯进行设计也是一种思考；对待一件事情的态度是一种思考，对人生目标的选择或修正也是一种思考。

一棵树，可以用来乘凉，可以在上面建房子，也许还会有树脂流出来；可以激发诗人的灵感，可以成为画家笔下的作品，如果是果树的话，还可以收获累累的果实……树不过还是那棵树，但是有了人，有了思考，似乎一切都可以点石成金，具备了别样的光芒。阿基米德说：“给我一个支点，我就可以撬动整个地球。”这就是思考的力量。

歌德曾经说过：“凡是值得思考的事情，没有不是被人思考过的，我们必须做的只是试图重新加以思考而已。”这些科学的巨人都是对人们熟视无睹的现象进行深入反复的思考，凭借思考给人类文明进步带来福音。

在自然科学领域，思考，特别是独立思考，对于进行科学研究和创造发明是必不可少的。在历史上任何一个重大的科学创造发明无不都是独立而深入思考的结果。瓦特从人们习以为常的开水顶开壶盖现象发明了蒸汽机。门捷列夫根据原子量的大小，将元素进行分类排队，发现元素性质随原子量的递增呈明显的周期变化的规律。发明家爱迪生更是勤于思考的典范。

李允则在北宋时曾担任雄州刺史。当时城外有辽人虎视眈眈，而城池又年久失修。想要修城，可当时刚与辽人讲和，怕辽人会借机寻事，而且这样一来他们也会提高警惕。但是不修，万一战争爆发，雄州就不堪一击。他为此烦恼不已。

一日他在路上散步，就想顺便探听一下民情如何。

有个老百姓说：“现在仗也不打了，我们可以安心过日子了。只是城北的小偷多了些。”

李允则脑中灵光一闪，计上心来。他回到府衙后，让人在城北的东岳祠造个大香炉，摆放些其他的供器。

一切安排好后，李允则又说应该弄得热闹些，让一些吹鼓手在城里大吹大擂。这件事情很快就传开了，很多人忙着进香。

手下有人提醒说是不是该加些人手以防盗贼，李允则却说不必了。第二天，就有人来报说祠里新造的器物被偷走了。

李允则大怒，下令各处张榜捉拿盗贼。但是半个月过去后，盗贼依然不见踪影。李允则就说：贼是从背面来的，偷了东西之后自然就逃了。现在重要的是防贼而不是捉贼。

于是，他命令在城北修城墙。辽人见宋人修城墙后很慌张，一打听才知道是为了防贼，心中

暗笑这个刺史的做法。

修完城墙，疏浚了城壕，李允则又在三月三日那天召集百姓举行划船比赛，同时还请辽人观礼。辽人看得有趣，却不知是在练习水战。

李允则说，现在两国已经讲和，不需要陷马坑和哨楼了，就把楼拆了，把坑填平。同时还让人修复水井、开坑沟渠等，种上荆棘，这样一来，道路很难通行。还在城内下令说，只要有空地，都要种上榆树。这样有利于步兵交战而非骑兵交战，有利于宋人。

李允则像是变魔术一样解了一道看似无解之题：明修栈道，暗度陈仓，故意施展障眼法。拆哨楼和填陷马坑是为了让辽人放松警惕，以便进行更为有利的防御措施。这种出其不意的创举，别说城外的敌人，就连城里的老百姓也非常不解。很多朝中的官员也看得眼花缭乱，有人向天子弹劾他的行为，而天子明白他的为人，召见之后，听了他的一番解释也就理解了，可见他做得多么成功。

梁漱溟在《人生的意义》这篇文章中写道："稻谷一年一熟或两熟，生出来，熟落去，年年如是，代代如是。又如鸟雀，老鸟生小鸟，小鸟的生活还和老鸟一般无二，不像是创造的文章了，而像是刻板的文章了……到今天还能代表宇宙大生命，不断创造，花样翻新的是人类；人类的创造表现在其生活上、文化上的不断进步。"梁漱溟所说的创造其实就是像李允则一样，要在生活中充分运用自己的大脑，不按照既定的法则，而是根据新的情况灵活地多变地去处理各种事情。为人之所未为，并且卓有成效，这就是思考的力量。

法国巴尔扎克说："一个能思想的人才真正是一个力量无边的人。"思想确实是如此深远而强大的。所有的事情，不论是好的还是不好的，都可以通过它来实现。

事实上，思想的力量是人类所知道的最强大的力量之一。只有理解了这种神圣的力量的本质时，人类才能将自己从物质的羁绊中解放出来，继续朝着变成一个自觉的有创造力的存在而前进。

想清楚了再去做，是一种明智之举。

——朱光潜　曾担任北京大学教授、中国美学家、文艺理论家、教育家、翻译家。

2. 凡事三思而后行

"三思而后行"出自《论语》："季文子三思而后行。"《论语正义》说："三思者，言思之多，能审慎也。"许多书上还表扬了季文子，说他是"忠而有贤行者"。

"三思而后行，谋定而后动"就是对大格局者的要求。每临大事有静气，在处理大事之前，要沉住气，思考一遍还不够，还需要检查一遍，然后在行动之前复查一遍，确保行动万无一失。三思而后行，思考些什么东西呢？思考的是问题的根源、起因，当这些问题的正确答案都找到后，再思考解决问题的方针和策略，方能采取行动。如果未经大脑分析就盲目行动，那么即将面临的可能就是失败。

不过，孔子对"三思而后行"上的见解却有不同。孔子听说季文子三思而后行，曾曰："再，斯可矣。"意思是说，再思考一遍就可以了，不用再三思虑。由此看来，孔子批评季文子三思过多。

思考要经过沉淀，要深思熟虑，有时甚至要经过一个漫长而枯燥的过程。法国哲学家帕斯卡说："世人所有的悲哀都是来自于不能在一间屋子里安静地单独坐上片刻。"思考的大敌有两个，一个是冲动，一个是盲从。冲动都是遇事不冷静，没有经过认真思考的结果，如无头苍蝇似的乱窜，以致"一失足成千古恨"。而盲从则是不会思考，跟风随大流，人云亦云，全无主见。

据说，国际象棋是古代印度舍罕王的宰相西萨发明的。他把这个有趣的娱乐品进贡给国王。舍罕王大喜之余，打算重赏西萨。西萨向国王请求说："陛下，我想向您要一点粮食，然后将它们分给贫穷的百姓。"

国王满意地点点头。

"请您派人在这张棋盘的第一个小格内放上一粒麦子，在第二格放两，第三格放四粒……照这样下去，每一格内的数量比前一格增加一倍。陛下啊，把这些摆放在棋盘上的所有64格的麦粒都赏赐给您的仆人吧！我只要这些就够了。"国王听后，不屑一顾，便许诺了这个看起来微不足道的请求。

当时，所有在场的王公大臣一想到仅用一小碗麦粒就能填满棋盘上十几个方格，都禁不住笑了起来，连国王也认为西萨太傻了。

随着放置麦粒的方格不断增多，搬运麦粒的工具也由碗换成盆，又盆换成箩筐。即使到这个时候，大臣们还是笑声不断，直至有人提议何必如此费事了，干脆装满一马车麦子给西萨就行了！

渐渐地，喧闹的人们突然安静下来，大臣和国王都惊诧得张大了嘴：因为，即使倾全国所有，也填不满下一个格子了。

今天，我们都知道事情的结局：国王无法实现自己的承诺。这是一个天文数字！可见，很多时候，自作聪明只会招致麻烦和懊悔。古人说，三思而后行，这并非胆小怕事、瞻前顾后，而是成熟、负责的表现。

不要急于给一个人、一件事下结论，要认清事实的本质，既需要时间，也需要理智思考。做事也一样，面对一件急需解决的事情，我们不能妄下断论，草率作决定。问题的发生是很多原因导致的，其背景是复杂的，单凭直觉很难得出正确结论，往往需要经过一段时间的分析归纳或者调查研究，才能理出头绪。而且也有被人制造假象、提供虚假线索的可能，一不小心就有误入歧途的危险。所以，一个大格局者思维必须精细缜密，站在一定的高度看问题。

唐代中原有一片山脉盛产灵蛇，蛇胆和蛇心都是很好的药材，虽然蛇毒剧烈，可是为了赚钱，很多人不惜冒着生命危险去捕蛇。

有三个由南方来的年轻人听说捕蛇很赚钱，也来到山脉附近的村子。年轻人甲在村里住了一天，第二天清晨便收拾行装上山捕蛇，但是几天过去了，他都没有回来。

不久，村里的捕蛇者在山沟里发现年轻人甲的尸体，原来他已经被蛇咬死了。因为他不懂得蛇的习性，在山里乱窜，惊扰灵蛇，而他又不懂如何捉蛇，最终丧命于蛇口。

年轻人乙见状，心中害怕不已，再三思虑要不要去山里捉蛇。他每天站在村口，向大山的方向望去，时而向前走几里路，不久又走回来，终日惶惶然行走于村山之间。

年轻人丙认为捕蛇虽然危险，但是可以获得利益，不过若想减低危险，就必须想一些办法。于是他每天都向村里人讨教如何寻找蛇穴，如何引蛇出洞，学习捕蛇的各种技术和防护措施，并且为自己制作了很多解毒的药剂。

半个月以后，年轻人丙带着工具上山了。七天过去了，大家都以为他已经死在山里，这时年轻人背着沉重的箩筐回到了村里。他捕到了上百只灵蛇，卖了很多银两，最后自己做起了药店的生意，成为著名的捕蛇之王。

而年轻人乙到现在还在村口徘徊，不知道是上山还是不上山。

三个年轻人一起捕蛇，一个毫不考虑、鲁莽行动；一个思来想去、迟迟不动；一个三思而后行，并且做好了完全准备，三人相比高下一目了然，道理自然明显，不必多言。

《韩非子》曰："缓心而无成，柔茹而寡断，好恶无决，而无所定立者，可亡也。"人们常说人不能优柔寡断，应当果断而行，不过很多人最难做到的就是"优柔寡断"。如果没有再三思虑、引鉴前车之经验，而是匆匆行动，很容易打草惊蛇。诸葛亮一生本着多思谨慎的原则，才为蜀国争取到了那么多年的存世，倘若他像马谡那般鲁莽，恐怕蜀国早就灭亡了。

“优柔”其实是应当推崇的，“寡断”也是应当推崇的，涉及社会、个人的重大事件要多思，少决断有损他人、有害社会的事。有益于社会、利人利己的事，思过了就要行动。也就是说，我们不要做考虑的巨人、行动的侏儒，而真正成为一个三思后行者。

怀疑并不是缺点。总是疑，而并不下断语，这才是缺点。

——鲁迅　曾任北京大学讲师，著名文学家、思想家、评论家、革命家。

3. 真知灼见，首先来自多思善疑

“求真”二字，看似缥缈不重要，但其实是文明的基础。如果文化没有办法消除伪善和伪真理，那么这个社会迟早要进入休克状态。怀疑论是哲学提供的解放思想的第一杆长矛，是独断论的克星，而解放思想首当其冲的就是要降服独断主义。所以，我们这个时代需要启用怀疑的方法论过滤网。

当然，极端的怀疑论我们是拒斥的，我们只是主张恰当地利用怀疑论方法，目的在于证明真理、废除伪真理，实现独立思考，在破中立。

多思善疑，可以说对哲学的贡献功不可没。它代表了批判反思的精神。可以这么说，没有批判、反思，没有怀疑，哲学就会死亡，智慧之树就会枯萎，文明就会在虚伪欺诈中沉沦。怀疑方法和追求真理，可以说是一个硬币的正反面。18世纪德国伟大的哲学家康德说过，是休谟——近代英国一个伟大的怀疑论者、经验主义哲学家，首先打碎了其独断论的酣梦，不然的话，哪有康德三大批判？哪有对西方近代文明体系那么深的论证？仅此一例，就足以说明怀疑论哲学于消极性中具有的积极作用。

古人云：“学起于思，思源于疑。”亚里士多德则说：“求知是人类的本性”，“思维是从疑问和惊奇开始的”。知识的丰厚是怀疑精神的基础，学术中敢说“不”的人，是要很有些底气的。

盖茨博士是美国的教育家、哲学家、心理学家、科学家和发明家，他一生中在各种艺术和科学上有许多发明和许多发现。

拿破仑·希尔曾带着介绍信前往盖茨博士的实验室去造访他。当他到达时，盖茨博士的秘书对他说：“很抱歉，这个时候我不能打扰盖茨博士。”

拿破仑·希尔问：“要过多久才能见到他呢？”

秘书回答：“我不知道，恐怕要3小时。”

拿破仑·希尔继续问：“请你告诉我为什么不能打扰他，好吗？”

秘书迟疑了一下，然后说：“他正在静坐冥想。”

拿破仑·希尔忍不住笑了：“那是怎么回事呢——静坐冥想？”

秘书笑了一下说：“最好还是请盖茨博士自己来解释吧！我真的不知道要多久，如果你愿意等，我们很欢迎；如果你想以后再来，我可以留意，看看能不能帮你约一个时间。”

拿破仑·希尔决定等待。

当盖茨博士终于走出实验室时，他的秘书给他们进行了介绍。拿破仑·希尔开玩笑地把他秘书说的话告诉他。在看过介绍信以后，盖茨博士高兴地说：“你不想看看我静坐冥想的地方，并且了解我怎么做吗？”

于是，他带着希尔到了一个隔音的房间。这个房间里唯一的家具是一张简朴的桌子和一把椅子，桌子上放着几本白纸簿、几支铅笔以及一个开关电灯的按钮。

在谈话中，盖茨博士说，每当他遇到困难而百思不解时，就走到这个房间来，关上房门坐

下，熄灭灯光，让全副心思进入深沉的集中状态。他就这样运用“集中注意力”的方法，要求自己的潜意识给他一个解答，不论什么都可以。有时候，灵感似乎迟迟不来；有时候似乎一下子就涌进他的脑海；更有些时候，得花上两小时那么长的时间它才出现。等到念头开始澄明清晰起来，他立即开灯把它记下。

盖茨博士曾经把别的发明家努力钻研却没有成功的发明重新加以研究，使它尽善尽美，因而获得了200多项专利权。

由这个小故事，我们可以看到思考的魅力，它是智慧的升华，是大脑智力发展的高级表现形态。

总是有人说：“思考？那是科学家、发明家和伟人的专利，我们可没有机会。”甚至有人说：“现在太忙，我哪有多余的时间和精力去思考。”事实并非如此。思考并不是科学家、发明家和伟人的专利，任何一个人都有思考的权利，因为脑子是自己的，思考之权应该掌握在自己手里。毕竟，我们的一切活动，包括人际交往、对目标追求的手段和方式以及对更高层次生活的向往等，都是由思考决定的。

朱熹说：“大疑大悟、小疑小悟、不疑不悟。”没有怀疑是谈不上解放思想的，如胡适所言：“我们要大胆怀疑，小心求证。”怀疑对于一个人的一生有着极其重要的意义，怀疑才能发现，才能思考，才能激发智慧。怀疑是一个人智慧的集中体现，更是一个人是否具备创新潜质的重要标准。犹太人就非常注重培养自己的怀疑精神，《塔木德》中记载了这样一个故事：

一个犹太教士问一个年轻人：“两个犹太人掉进了一个大烟囱，其中一个身上满是烟灰，另一个却很干净，那么他们谁会去洗澡？”

年轻人不假思索：“当然是那个身上脏的人！”

“错！那个被弄脏的人看到身上干净的人，认为自己一定也是干净的，而干净的人看到脏人，认为自己可能和他一样脏，所以是干净的人要去洗澡。”教士说。

教士又问：“他们后来又掉进了那个大烟囱，情况和上次一样，哪一个会去澡堂？”

“这还用说吗，是那个干净的人！”年轻人急忙说。

教士说：“又错了！干净的人上一次洗澡时发现自己并不脏，而那个脏人则明白了干净的人为什么要去洗澡，所以这次脏人去了。”

教士又问了第三个问题：“他们再一次掉进大烟囱，去洗澡的是哪一个？”

“这？是那个脏人。不，是那个干净的人！”

“你还是错了！你见过两个人一起掉进同一个烟囱，结果一个干净、一个脏的事情吗？”

这个故事很有意思，很多人的回答都会像年轻人一样，这其实说明了人欠缺一种怀疑精神。想当然地认为就是如此，自然就不会产生怀疑，只有聪明的犹太人懂得从中提炼出要敢于大胆怀疑的内容。在他们看来，要敢于怀疑，就不能让别人来影响自己的判断，即使是权威。

心理学大师弗洛伊德解释说：“因为我也有犹太人的这两个天性——怀疑和思考，所以我不会受到偏见的影响，但其他人的智力则容易受到限制。作为一个犹太人，我时刻怀疑‘大多数的人’的意见。”正因为怀疑精神，使很多人充满智慧，从而使他们能够在众多领域获得卓越成就。

面对权威或者经验，你是接受事实，一味盲从，还是冷静地站在一旁，以怀疑的眼光审视？一个善于创新的人一定是一个敢于怀疑的人，因为只有怀疑，才能开启智慧、挑战智慧；只有怀疑，才能为真知灼见提供可能，才有机会抵达事物本质的内核。

真正好的生活，思索是一种乐趣。

——刘震云　曾就读于北京大学中文系，著名作家。

4. 学会思考，理性生活

思考不是政治家和科学家的专利，对于平凡人生活而言，思考同样显得十分重要。我们都有这样的经验，当遇到一件事，往往开始时不知所措，一筹莫展。而沉下心来经过反复思考过后，竟会发现有很多是我们最初所不曾想到的。

世界上没有任何力量能像思想那样影响我们的生活。人生到底是喜剧收场还是悲剧落幕，是成功辉煌还是黯然神伤，全在于你能将体内的思想燃烧到什么样的程度，并由此带出怎样的态度。一个不会思考的人，就好比少了马达的渡轮，注定要在汪洋中沉没。

思想是决定我们理性生活的关键。法国思想家卢梭曾经说过，忍耐是痛苦的，但它的果实是甜蜜的。也就是说，在一种正常的状态下，你不应该要求这些会避免。而应用理性的态度去面对这些得失，尽可能维持原本感恩、喜乐、平安、反省的状态。

从很早开始，基恩·罗德伯瑞就一直梦想创作一部关于到太空旅行的科幻系列片。可是，他的这一想法却没有得到电视台的支持，电视台的人认为基恩的想法过于离奇，不会得到观众的认可。

在这种情况下，基恩并没有放弃自己的想法，他始终坚定地认为高质量的科幻片肯定会受到美国电视观众的欢迎。

为了得到电视台的支持，他从剧务开始做起，踏实地做好每一份交到他手里的工作，从不计较得失。他陆续参与制作了几部低成本的科幻电影，取得了不俗的票房，电视台开始重新考虑他的想法。

如今，他的《星球之旅》已经成为美国文化的一部分，剧中的不少台词也正进入我们的日常用语，是最受欢迎的节目之一。

基恩·罗德伯瑞用自己的亲身经历给我们上了生动的一课：一个能够理性面对挫折，承受工作中委屈的人，一定能顶住压力，他们不是天生的强者，却是有着有优良品质的卓越者。他们从未将得失、委屈看作是一种痛苦，而是不断地调整、适应，为自己争取一个个可以成功的机遇。

鲁迅先生有一段很有名的话："然而穷人绝无开交易所折本的懊恼，煤油大王哪会知道北京捡煤渣老婆子的辛酸，饥区的灾民，大约总不去种兰花，像阔人的老太爷一样，贾府上的焦大，也不爱林妹妹的。"这话除了众所周知的意思之外，稍加分析也可以看到不同的思维方式对人的生活和命运的影响。

有些人在经济上很成功，有些人则生活在贫穷的边沿，或就在贫穷的泥潭里挣扎，这除了社会大环境的原因之外，主要还是一个思考方式的问题。

没有一个好的思考方式，肯定不会有持续的有价值的行动，思维方式在塑造人的命运方面的根本作用是不言而喻的。理性的思考可以保证选择的正确。在生活中面临各种各样的选择时，必要的时候要发挥数学头脑进行细致的思考，不要只看眼前。

在所有的生物中人是最聪明的，这种聪明的一个表现是人在碰到事情时会进行盘算。不同的人打的算盘又不一样，在同样的环境下，不同的人有可能作出不同的决策，所以人才会有不同的生活状况。

这是一个发生在美国内战期间最奇特的故事：

那个时候的艾迪太太认为生命中只有疾病、愁苦和不幸。她的第一任丈夫，在他们婚后不久就去世了，她的第二任丈夫又抛弃了她，和一个已婚妇人私奔，后来死在一个贫民收容所里。她只有一个儿子，却由于贫病交加，不得不在4岁那年就把他送走了。她不知道儿子的下落，整整31年都没有再见到他。

她生命中戏剧化的转折点，发生在马塞诸塞州的林恩市。一个很冷的日子，她在城里走着的时候，突然滑倒了，摔倒在结冰的路面上，而且昏了过去。她的脊椎受到了伤害，不停地痉挛，甚至医生也认为她活不久了。医生还说即使是奇迹出现而使她活命的话，她也绝对无法再行走了。

躺在一张看来像是送终的床上，艾迪太太有了充足的时间来思考她过去的生活，她突然发现自己好像从来没有认真思考过，只是一味地承担着生活的不幸和重压。而这样，让她看不到生活的任何美好和阳光。

仔细思考过之后，艾迪太太突然觉得，如果她能够好起来，一定不要那么悲戚地生活，而应该理性一些，去掌控自己的生活。这样思考之后，艾迪太太好像浑身充满了力量，一种能够医治她的力量。

当然，更重要的是，她对自己有了一次深刻的询问和思索，这种意念的力量使她“立刻下了床，开始行走”。

“这种经验，”艾迪太太说，“就像引发牛顿灵感的那只苹果一样，使我发现自己怎样地好了起来，以及怎样地也能使别人做到这一点。我可以很有信心地说：一切的原因就在你的思想，而一切的影响力都是心理现象。”

艾迪太太所经历的，其实不是神话，也不是偶然，因为我们活得愈久，就愈深信积聚在内心中的意识，这种意识外化为强有力的力量，使任何不好的遭际都成为被我们跨越的小溪流。而思考就是打开内心桎梏最好的方式，它可以让人们敞开闭塞的心灵，理性地生活。因此，学会思考，让思考引导自己的人生，然后给自己一个坚定的信心，我们的生活就会多一些美好，多一些希望。

梁漱溟说：“在心中给自己一些关于事实的暗示，从事实那里就会有暗示反馈过来。”一切景语皆情语，我们虽然不能左右客观的现状，却能够从中找到好的方面，给自己往好的地方指引。当我们抬起头时，我们虽然不能决定看到的是什么样的风景，但是我们可以调整我们看风景的心情。很多事情往往都是这样，我们拥有什么样的心情，就会有什么样的景色进入我们的眼睛。

星云大师在《留一只眼睛看自己》中说道：“天堂、地狱，唯在一心。可以海阔天空，也可以坐困愁城，可以自在生活，也可以忧愁终日，是天堂，是地狱，完全在于自己的选择。”而这种选择也决定了一个人将成为快乐生活的主人，还是忧愁烦恼的奴隶。

不管外在的花花世界是虚虚假假、争权夺名，只要我们学会思考，就能理性生活，就会让内心的世界无风无浪、无花亦无香，自然会有韩愈所说“与其有乐于身，孰若无忧于心”的知足与自在。

无目的读书是散步而不是学习。

——胡适　曾任北京大学教授，现代著名学者、诗人、历史学家、文学家、哲学家。

5. 盲目是因为不会思考

马克·吐温说：“一般人缺乏独立思考的能力、不喜欢通过学习和自省来构建自己的观点，然而却迫不及待地想知道自己的邻居在想什么，接着盲目从众。”一个独立性强、思维清晰、有

主见的人是绝不会盲目从众的。

生活中，有很多人，或缺乏对自身的认识，或对前路很迷茫，或碍于虚荣，宁愿跟着别人走也不愿意倾听内心的声音，不问自己想要什么，不问别人的选择是否是自己真正需要的，一味地效仿别人，结果给自己带来负担。

我们要像罗马人那样，无时无刻都要保持大脑的思考状态。如果我们去渴求那些不能得到或是不可控制的东西，那么我们又怎么可能不遇到阻碍呢，又怎么可能会高兴呢？我们现在还在试图避免那些不可能避免的事物吗？为什么我们还会陷入那些我们本想避免的事物之中呢？为什么发生的事都不是我们所渴望的，而我们不渴望发生的事却发生了呢？这都是因为盲目让我们失去了人生的方向。

最早完成原子核裂变实验的英国著名物理学家卢瑟福，有一天晚上走进实验室，当时时间已经很晚了，见他的一个学生仍俯在工作台上，便问道："这么晚了，你还在干什么呢？"

学生回答说："我在工作。"

"那你白天干什么呢？"

"我也工作。"

"那么你早上也在工作吗？"

"是的，教授，早上我也工作。"

于是，卢瑟福提出了一个问题："那么这样一来，你用什么时间思考呢？"

这个问题提得非常好，一味工作而不思考，就容易变成盲目工作。其实，独立自主不仅意味着行动上的自立，而且意味着思想上的自立，即凡事能独立思考。成大事者大多善于思考而且是独立思考。要成大事的青年人，只有养成了独立思考的个性，才能在风风雨雨的事业之路上，走出一片自己的天空。

一位公司职员，一天觉得不舒服，感觉自己好像生病了，就去图书馆借了本医学手册，看该怎样治自己的病。他一口气读完了该读的内容，然后又继续读下去。当他读完介绍霍乱的内容时，方才感到自己患霍乱已经几个月了。他被吓住了，痴痴呆呆地坐了好几分钟。

后来，他很想知道自己还患有什么病，就依次读完了整本医学手册。这下可明白了，除了膝盖积水症外，自己什么病都有！

他非常紧张，在屋子里来回踱步。他认为："医学院的学生们，用不着去医院实习了，我这个人就是一个各种病例都齐备的医院，他们只要对我进行诊断治疗，然后就可以得到毕业证书了。"

他迫不及待地想弄清楚自己到底还能活多久。于是，就搞了一次自我诊断：先动手找脉搏，起先连脉搏也没有了！后来才突然发现，一分钟跳140次！接着，又去找自己的心脏，但无论如何也找不到！他感到万分恐惧，最后他认为，心脏总会在它应在的地方，只不过自己没找到罢了……

他往图书馆走时，觉得自己是个幸福的人，而当他走出图书馆时，却被自己营造的"心理牢笼"所囚禁，完全变成了一个全身都有病的老头。

他决心去找自己的医生，一进他家门，他就说："亲爱的朋友！我不给你讲我有哪些病，只说一下没有什么病，我的命不会长了！我只是没有害膝盖积水症。"

医生听他又说完看书的事，然后给他作了诊断，坐在桌边，在纸上写了些什么就递给了他。他顾不上看处方，就塞进口袋，立刻去取药。

赶到药店，他匆匆把处方递给药剂师，药剂师看了一眼，就退给他说："这是药店，不是食品店，也不是饭店。"

他很惊奇地望了药剂师一眼，拿回处方一看，原来上面写的是：煎牛排一份，啤酒一瓶，六小时一次。十英里路程，每天早上一次。

他看看之后，哈哈大笑。他照这样做了，一直健康地活着。

这位职员因为不会思考，才盲目地认为自己生病了，幸亏治疗及时，否则一定会被自己营造的“心理牢笼”所囚禁，最后得上他认为的病。人的一生总是充满许多坎坷，很容易就会陷入盲目的状态，许多愧疚，许多迷惘，许多无奈，稍不留神，思考岔了，就会被自己引上迷失的道路。

有人说：“盲目的状态是很难走出来的。”这句话只说对了一半，我们还应该明白，人的“盲目”既然是自己营造的，人自己就有冲出“盲目”的本能。这种本能就是思考的力量，有了这种力量，什么样的“盲目”都可以攻破。

点亮思考的明灯，才能在盲目中寻找到光明。哲人说得好：“不要完全相信你听到的一切，也不要因他人的议论而鄙视自己，否则就会陷入自卑的牢笼。”我们常常发现有些人身上的自卑，除了喜欢拿别人的优点、长处与自己的缺点和短处比较外，另一个原因就是喜欢听信那些不该听信的话，认不清自己身上蕴藏着无穷无尽的潜力，久而久之，丧失自信，心绪委靡，便不知不觉地为自己营造了自卑的牢笼。这实际上就是不会思考引发的盲目行为。

俗话说“尽信书则不如无书”，他人的经验和意见只是一个参考，最终的决策还是要结合自己的实际情况作出。因此，我们要清醒地认识现状，知道自己需要什么，知道哪些东西是自己不需要、不能跟随的。

懂得思考的人，不会轻易成为意志的奴隶，不会像被人操控的木偶那样，去作出一些盲目的事情。思考使人清醒，思考使人明智，懂得思考的人，他的人生才是清晰的，才在自己的掌控之中。

佛家说，每人各有其自己的世界。实际上，各人的世界，是各人的世界。

——冯友兰　北京大学哲学系教授，著名哲学家、教育家。

6. 要有独立的精神和意识

独立思考是创造精神与创新精神存在的基本前提。当今世界，国家竞争力表现为高新技术和人才的竞争，青年人最终能否成为主角，关键还在能否进行独立、有效的思考。

梁漱溟说，“最初的一点主见便是以后大学问的萌芽”，从这点萌芽出发，再去“吸收滋养料”，那么就可以向上生枝发叶，向下入土生根了。这样才渐渐成为自己的学问。梁漱溟从小就试着说出自己的话。

1906年，梁漱溟第一次离开家去顺天中学读书时，对于国文课上的作文，他总喜欢做翻案文章，不肯落俗见，以致一位教师警告他：“好恶拂人之性，灾必逮夫身。”他还得到过“语不惊人死不休”的评语。

梁漱溟说：“有主见就是有学问！”有主见，就是真正把握住了学问之要义，或许恰好和别人一样，这也无关紧要；而如果不同，更显示出这是你自己独特思考的结果。梁漱溟认为，学习并不是大而全地什么都去学，这是没有必要也是不现实的。每个人都应当根据自己所处的位置，按照自己想要的方式去学，如此用功才是真用心，如此用心才算得上是会读书。

1991年，刚从北大毕业的李彦宏留学签证被拒。按照规定如果毕业后户口迁回老家，护照将会失效。身为天之骄子的他毅然到学校户籍处拿出自己的户口揣到兜里，毅然成为“北漂”的一员，直至等来二次签证。

在美留学期间，尽管通过了博士资格考试，李彦宏还是在众人的反驳声中决定放弃学位进入工业界，原因是“我更希望我做的东西能够被很多很多人使用，而不喜欢去研究一个别人已经研

究了10年的命题”。

对我们来说，与其羡慕李彦宏式的成功，不如借鉴他对自己的未来的独立思考。在李彦宏看来，一个人最重要的能力是思考力，也是青年人最需要培养的东西——通过踏实学习，积极和不同的人群交流知识和思想，慢慢地就不会再轻信，而是逐步形成自己独立思考和判断的能力。

中国台湾作家三毛说过：“在我的生活中，我就是主角。”是的，每一个人都要相信——只有自己才是掌握自己命运的主人，是自己灵魂的舵手。一个永远受制于人，被他人和外物“奴役”的人，绝享受不到创造之果的甘甜。人的发现和创造，需要一种坦然的、平静的、自由自在的心理状态。生活中，我们也要清楚地认识自己，告诉自己要做生活的主角，不要将自己看作是生活的配角。我们要做生活的编导，而不要让自己成为一个生活的观众。我们要做自己命运的主宰。

一个善于驾驭自我命运的人，是最幸福的人。我们行进在生活的轨道上，必须善于独立自主地作出抉择，不要总是让别人推着走，不要总是任由他人的看法摆布，而要勇于驾驭自己的命运，以自己的节拍，迈开走向独立的步伐。坐享其成是人性的弱点，更是人的劣根性。

很多人在取得一点点成就之后，不是乘胜追击，借助良好的外界条件努力开创更伟大的事业，而是骄傲自满，忘乎所以，将自身的优势消耗殆尽，最终失败了。他们都忘却了一个真理：自己才是最有威力的那个法宝。

电影大师查理·卓别林的成功就在于清楚地认识到了坚持自我，独立自主的真谛。卓别林在刚出道时曾放弃过自我，在他开始拍片时，导演要他模仿当时的著名影星，结果卓别林一直未闯出名堂，直到他开始塑造出自己的风格，做回自己，才声名鹊起，终成一代大师。

鲍勃·霍伯也有类似的经验，他以前有许多年都在模仿他人唱歌跳舞，直到他发挥了自己机智幽默的才能才真正走红。

当玛丽·马克布莱德第一次上电台时，她试着模仿一位爱尔兰明星，但没有成功。直到她还自己以本来面目——一位由密苏里州来的乡村姑娘——才成为纽约市最红的广播明星。

美国乡村乐歌手吉瑞·奥特利未成名前一直想改掉自己的德克萨斯州口音，打扮得也像个城市人，他还对外宣称自己是纽约人，结果只招致别人背后的讪笑。后来他开始重拾三弦琴，演唱乡村歌曲，才奠定他在影片及广播中最受欢迎的牛仔地位。

从他们身上，我们会发现：成功者总是独立性极强的人，他们总是自己担负起生命的责任，而绝不会让别人来驾驭自己。在充满竞争的社会中，只有勇于闯荡、自立自强，方可大有作为。

成功始于觉醒，这个觉醒就是确立独立的意识，“慷慨丈夫志，可以耀光芒”，这个志，就是独立和自强。只有做到人格上的独立，才能拥有坚定的信念，才能激发出挑战困难的勇气。独立让我们做自己生活的主人，开拓出属于自己的人生之路。

卡莱尔曾经说过：“智者一切求自己，愚者一切求别人。”“一切靠自己”永远是成功的不二法则。蝗虫遍地之时，唐玄宗毅然离开佛前，第一个品尝了油炸的“天虫”，告诉人们治蝗灾要靠自己。“流自己的汗，吃自己的饭。”郑板桥告诫儿子，生活要靠自己。一切成功的美谈背后都包含着一个不变的真理：“靠天，靠地，不如靠自己！”

“读书数万卷，胸中无适主，便如暴富儿，颇为用钱苦。”这是郑板桥的一首诗，说的就是要根据自己的主见去学习，否则即便读了万卷书，也只是个暴富之人，虽然钱粮满仓，却还要为怎么用钱而犯愁。

其实在生活中，人也有意无意地在根据自己的看法作出不同的选择。拥有独立的思想与意识，不拾人牙慧，正是告诉我们在求知的过程中要有自己的真知灼见，而不轻易为他人所左右，这样才能慢慢把自己培养成材。

思想是人的翅膀，带着人飞向想去的地方。

——俞敏洪

毕业于北京大学英语专业，新东方学校创始人。现任新东方教育科技集团董事长兼总裁。

7. 思想有多远，我们就能走多远

当人越来越成熟，自己的思维也开始越来越局限。有的人把这种现象归结为自我的成熟，以为自己到了“不惑”的程度，开始懂得什么可以做，什么不可以做。把事情的考虑往往只放在一个点上，得出的都是众所周知的结论。这个社会中，人从出生时都是一样的赤条条而来，而有的人却在有限的生命中创造了精彩，相反，有的人一辈子碌碌无为，无奈地过完一生。就像是穷人和富人，同样的普通人，却在未来的若干年中分成两个极端。有研究表明，富人和穷人的差距就在于思维的差距。

有一位哲人说：“其实世界上身无分文的人并不是最贫穷的人，没有远见的人才是最穷困潦倒的。”在现实生活中，要想做到别人做不到的事情，只有看到别人看不到的事情，想到别人没有想到的事情。

“心有多大，舞台就有多大。”成功的目标必须是放在心中的。有了明确、具体的目标，不管具体工作进行到哪一个阶段，也不管在实现目标的进程中遇到了什么意外的情况或问题，都能够保证始终朝着既定的目标前进。我们生活中的许多事情也是这样，有的要看得细致专一，明确目标；有的就要看得深远，要有大局观念。

40多年前，有一个十多岁的穷小子，他自小生长在贫民窟里，身体非常瘦弱，却立志长大后要做美国总统。

如何实现这样的抱负呢？年纪轻轻的他，经过几天几夜的思索，拟定了这样一系列的连锁目标：做美国总统首先要做美国州长——要竞选州长必须得到雄厚的财力支持——要获得财团的支持就一定得融入财团——要融入财团就需要娶一位豪门千金——要娶一位豪门千金必须成为名人——成为名人的快速方法就是做电影明星——做电影明星前要练好身体，练出阳刚之气。

按照这样的思路，他开始步步为营。一天，当他看到著名的体操运动主席库尔后，他相信健美是强身健体的好办法，因而有了练习健美的兴趣。他开始刻苦而持之以恒地练习健美，渴望成为世界上最结实的男人。3年后，凭着发达的肌肉和健壮的体格，他开始成为健美先生。

在以后的几年中，他成了欧洲乃至世界健美先生。22岁时，他进入了美国好莱坞。在好莱坞，他花了10年时间，利用自己在体育方面的成就，一心塑造坚强不屈、百折不挠的硬汉形象。终于，他在演艺界声名鹊起。当他的电影事业如日中天时，女友的家庭在他们相恋9年后，终于接纳了他这位“黑脸庄稼人”。他的女友就是赫赫有名的肯尼迪总统的侄女。

婚姻生活过了十几个春秋，他与太太生育了四个孩子，建立了一个“五好”家庭。2003年，年逾57岁的他，告老退出了影坛，转而从政，并成功地竞选成为美国加州州长。他就是阿诺德·施瓦辛格。

他的经历让人们记住了这样一句话：思想有多远，我们就能走多远。“蓄之久者发必雄，思之熟者行必达。”所有的灵感都是经过不断思考、不断积累的结果，它不是“无源之本，无木之本”，要不断地去追求才能够获得。

其实作为一般人有着差不多的智力水平和能力，甚至受机会青睐的概率也是一样的，但是贫富差异还是存在着，其决定就在个人的思维方式。在穷人的思维中投资是有风险、是一条不可跨越的路，那么要想富裕就注定不可能实现，当思维被否定时，他们往往选择放弃。而富人恰恰相

反，在他们看来商机无处不在，生意到处都是，他们总是在不断尝试，当有新的想法他们就会不断付诸实践，不放过每个细微的念头，一个思维被否定，就会积极地寻找另一个，而不是因为被否定而放弃思考。因此我们发现有的人越来越富，而有的人只能原地踏步。

企业家卡尔森原是一个穷光蛋，但是他从没对自己有一天能成为富翁产生过怀疑。

有一次，卡尔森发现了一个商机。于是他借钱办了一个制造玩具沙漏的厂。沙漏是一种古董玩具，它在时钟未发明前用来测每日的时辰；时钟问世后，沙漏已完成它的历史使命，而卡尔森却把它作为一种古董来生产销售。

本来，沙漏作为玩具，趣味性不强，孩子们自然不大喜欢它，因此销量很小。但卡尔森一时找不到其他比较适合的工作，只能继续干他的老本行。沙漏的需求量越来越少，卡尔森最后只得停产。于是他决定先好好休息，轻松一下，他便每天都找些娱乐项目，看看棒球赛，读读书，听听音乐，或者领着妻子、孩子外出旅游，但他的头脑一刻也没有停止思考。

机会终于来了，一天，卡尔森翻看一本讲赛马的书，书上说："马匹在现代社会里失去了它运输的功能，但是又以高娱乐价值的面目出现。"在这不引人注目的两行字里，卡尔森好像听到了上帝的声音，高兴地跳了起来。他想："赛马比运货的马匹值钱。是啊！我应该找出沙漏的新用途！"就这样，从书中偶得的灵感，使卡尔森精神重新振奋起来，把心思又全都放到沙漏上。

经过几天苦苦的思索，一个构思浮现在他的脑海：做个限时3分钟的沙漏，在3分钟内，沙漏里的沙子就会完全落到下面来，把它装在电话机旁，这样打长途电话时就不会超过3分钟，就可以有效地控制电话费了。

想好后，他就开始动手制作。这个东西设计上非常简单，把沙漏的两端嵌上一个精致的小木板，再接上一条铜链，然后用螺丝钉钉在电话机旁就行了。不打电话时还可以做装饰品，看它点点滴滴落下来，虽是微不足道的小玩意儿，却能调剂一下现代人紧张的生活。担心电话费支出的人很多，卡尔森的新沙漏可以有效地控制通话时间，售价又非常便宜。因此一上市，销量就很不错，平均每个月能售出3万个。

这项创新使原本没有前途的沙漏转瞬间成为对生活有益的用品，销量成倍地增长，面临倒闭的小厂很快变成一个大企业。卡尔森也从一个即将破产的小业主摇身一变，成了腰缠万贯的富豪。

卡尔森的成功绝不是偶然，他没有让自己因为一个想法的失败而放弃自己的追求，他的心里对自己的成功充满了希望。于是他在不断地思索，并不因为眼前看似无果无望的现实而放弃思考，他在自己心里种下了梦想的种子，让自己的思维做肥料，多姿多彩的思维模式，让梦想有了生根发芽的空间，最后开出绚烂的花朵，收获了甘甜的果实。

没有谁是天生的富人，也没有谁是天生的成功者，所有的成功者必有其过人之处，其实那些过人之处是我们每个人所拥有的：永远有一个开放的思维。无论你现在处在那种阶段，不要限制自己的胡思乱想，你刻意遏制，其实就是让自己和成功愈来愈远的原因。要记得每一个让自己进步的思维，也要记得每一个让自己尝试的角度，自己才是自己人生的设计者及主宰者。

想不通时，不妨跳出自己，换个角度，换个思维。

——胡适　曾任北京大学教授，现代著名学者、诗人、历史学家、文学家、哲学家。

8. 面对僵局，换一种思考的方式

在现实生活中，一个人的思想往往决定了他会向哪个方向走，而他又会向前走多远。如果思想存在问题，即使他再聪明、再有抱负，也容易和成功失之交臂。拥有一种好的思想，就能够在迷雾中看清目标，在众多资源中发现自己的独特优势。

人生是一个改变的过程。很多时候，我们与其改变规划不如改变自己的思考模式，改变自己的态度和方式。既要相信自己，又要审时度势；既要坚持不懈，又要灵活善变。明白自己最想要的是什么，知道对自己最重要的是什么，然后依据直觉、依靠理智果断地作出决定。

面对僵局，换一种思想，就换一片天地。思想对于任何人来说，都是至关重要的。任何人都应该并且可以拥有积极、正面、向上的思想，并且用这种思想去解决自己面临的问题。成功往往就隐藏在别人没有注意的地方，假如你能发现它、抓住它、利用它，那么，你就有机会获得成功。困境在善于拓展思想的智者眼中往往意味着一个潜在的机遇，愚者对此却无动于衷。

任何问题都会有解决的方法，只是你还没有找到。此时，不妨换个思路，将创新的思想融入头脑中，融入工作中，相信不但问题会迎刃而解，也许还会带来新的商机。

一个人在人生的各个阶段，难免遇到各种不如意的事，而并不是所有的问题都有良好的解决方法，可是人们可以选择如何面对这些事，而且会得到不同的结果，这就是思想不同所带来的。

欧洲有句著名的格言："不容许修改的计划是坏计划。"我们也有一句俗语叫作"计划赶不上变化"。这两句话都说明了这样一个道理：我们在做事的时候要根据外部环境的变化，灵活变通，换一种思考方式。

几年前，美国沃尔弗林环球公司生产了一款名叫"安静的小狗"的休闲鞋。前几个调查策划文案先后摆在营销部经理埃克森的桌上，他很不满意，因为文案里的方法太模式化了。埃克森的好友得知他的烦恼后说："我看看是什么样的休闲鞋，不妨让我先试穿一下。"

埃克森从柜子里捧出一双样品递给好友，看着他穿上在屋里走了几圈。"还别说，真不错，我都有点儿舍不得脱了。"好友边说边低头爱惜地望着那双鞋，"这鞋多少钱一双？能不能卖给我一双？"

好友一连问了好几声，都未见埃克森回答，抬起头，见埃克森正伏案飞快地写着什么。很快，一份新颖的策划文案在埃克森的指挥下付诸实施。

他们先后把200双鞋无偿送给200位顾客试穿一个月。一个月后，公司派人登门收回。试穿者若想留下，每双鞋付5美元。其实，埃克森并非想收回鞋，而是想知道5美元一双的休闲鞋是否有人愿意买。结果，绝大多数试穿者都把鞋留了下来。得到这个信息后，公司决定大规模生产，并以每双8美元的价格销售了几万双这种名为"安静的小狗"的休闲鞋。

埃克森别出心裁的经营战略，使不起眼的休闲鞋得到了公众认可，并取得了不错的销售成果，这与他能够充分调动自己的智慧是分不开的。只有那些能够充分调动自己的智慧、带着思想工作的人，才能成为出色的成功人士。

很多时候，解决问题有时就像打井，如果在一个地方总打不出水来，你是一味地坚持继续打下去，还是及时调整方案去寻找一个更容易出水的地方打井？"换地方打井"的概念是著名思维学家德·波诺提出来形容他的"平面思维法"的。那么，什么是平面思维法呢？

德·波诺的解释是："平面"针对"纵向"而言。"纵向思维"主要依托逻辑，只是沿着一条固定的思路走下去，而平面则偏向多思路地进行思考。为此，他举了上述"换地方打井"的例子。"纵向"总是放弃别的可能性，所以大大局限了创造力。而"平面"则不断探索其他可能性，所以更有创造力。

人生没有回头路，遇到的每件事情都是新鲜的，同时也是不可复制的。因此，以往的经验都是只能用来参照的。而如果只是纸上谈兵，用现成的、陈旧的模子去套用新情况，那么就像树梢上每年开出相似的花儿一样，陷入了"刻板"，而不是创造。而人的创造总是会翻出新的花样，使人眼前一亮。

遇到问题，我们应该运用平面思维法转变一下想法。想法一改变，原来那些难以解决的问题，就有可能迎刃而解。有人说：心就是一个人的翅膀，心有多大，世界就有多大。一条路走不顺畅，可以硬着头皮走下去，也可以放弃原路，另辟蹊径。或许就能从"山穷水尽"中看到"峰回路转"和"柳暗花明"。

第四章　学会读书，丰富心灵

我要读世界上最好的书，以古人为友，领会最好的思想。

——贺麟　曾任北京大学教授，中国著名的哲学家、教育家、翻译家。

1. 玉不琢不成器，人不学不知义

我国古代的蒙学经典《弟子规》就倡导勤于学习、善于学习的风尚，“玉不琢不成器，人不学不知义”的警句千古流传，意在让学生在年幼时就对读书的意义和作用有清楚的认识，形成勤学、善学的良好习惯，通过学习懂得礼仪、道德与知识以立身于世。

学习是人终其一生都不能有丝毫懈怠的永恒的大课题，是我们辨别是非、选择正确人生路途的根本所在，是一切能力的源泉，是对自己未来的一种“投资”。因此，我们读书学习的目的，不仅仅要停留在“学会”上，更要注重“会学”。

昔日卞和得璞玉于荆山之上，并以此敬献厉王、武王两代楚王，却均因玉工不识而受刖足之刑。伤心绝望的卞和抱着璞玉痛哭了三天三夜，眼泪干后又哭出了血。文王得知后派人询问。

卞和说：“我并不是哭自己被砍去了双脚，而是哭宝玉被当成了石头，忠贞之人被当成了欺君之徒，无罪而受刑辱。”文王命人剖开璞玉，里面果然是晶莹剔透、浑然天成的稀世美玉。

于是，卞和所得的璞玉，被雕琢成了玉璧，世称“和氏璧”。后来，和氏璧落入秦国之手，和氏璧则被雕琢成为玉玺，成为皇帝印信，称“传国玉玺”。

可见，即使是成色如此好的美玉，如果不经过雕琢，也难得鉴赏家青睐，更不能为人们所用。

卞和所得的璞玉，能够成为“和氏璧”与“传国玉玺”，都是雕琢之功。同样，人初生于世间，本就像一张白纸，必须通过学习知识、道德等，来了解世界、融入社会，乃至为社会作出一些贡献，使人生更有意义和价值。

人们在一生的各个阶段，主要通过父母、老师、读书、社会来获取知识、获得成长。在这四种主要的学习途径之中，唯有读书的局限性最小，我们可以不受客观条件的局限，选取优秀的书籍来汲取营养，与良师益友穿越时空神交，领会最好的思想。如此，我们就能徜徉在古今中外优秀人物的思想丛林中，充实自己，丰富心灵，提高自身修养和能力。

作为国内首屈一指的百年学府，北京大学对读书的重视，毋庸讳言；同时，北京大学看重的并非现有的知识，而是读书和学习的方法，无论是历任校长、诸位教授，还是历届学子，都以自己的言行来提倡与践行勤学、善学的良好学风。

美国著名作家杰克·伦敦在19岁以前还从来没有进过中学。他的童年生活充满了贫困与艰难，他曾是一个把大部分时间都花在偷盗等勾当上的问题少年。然而有一天，当他拿起《鲁滨孙漂流记》时，他的人生从此发生了巨大的变化。

在看这本书时，饥肠辘辘的他竟然舍不得中途停下来回家吃饭。第二天，他又跑到图书馆去看别的书，另一个新的世界展现在他的面前——一个如同《天方夜谭》中巴格达一样奇异美妙的世界。

从这以后，一种酷爱读书的情绪便不可抑制地左右了他。一天中，他读书的时间达到了

10～15个小时，从荷马到莎士比亚、从赫伯特斯宾基到马克思等人的所有著作，他都如饥似渴地读着。19岁时，他决定停止以前靠体力劳动吃饭的生涯，改成以脑力劳动谋生。于是他进入中学不分昼夜地用功，从来就没有好好地睡过一觉，用三个月的时间就把所有课程念完，并通过考试进入了加州大学。

他怀着成为一名伟大作家的梦想，一遍又一遍地读《金银岛》《基督山伯爵》《双城记》等书，之后就拼命地写作。他每天写5000字，也就是说，他可以用20天的时间完成一部长篇小说。他有时会一口气给编辑们寄出30篇小说，但它们统统被退了回来。

后来，杰克·伦敦写了一篇名为《海岸外的飓风》的小说，这篇小说获得了《旧金山呼声》杂志所举办的征文比赛头奖，但他只得到了20美元的稿费。5年后，他有6部长篇以及125篇短篇小说问世，并成了美国文艺界最为知名的人物之一。

酷爱读书促使杰克·伦敦的人生发生了巨大的变化，19岁的他不仅决定要靠脑力劳动谋生，还通过刻苦的学习和勤奋的写作最终达到了这一目的。

学习固然是好事，但若没有正确的选择，却可能因为迷失方向而使好事变坏事。一本好书可能会给人生带来转机，前途豁然开朗、一片光明；而一本坏书却可能带来厄运，使人堕入无底的深渊。因此有人会说：“选择书籍不次于选择朋友”“一本坏书，比十个强盗更坏”。

学习也要掌握正确的方法，不仅要勤学、善学，还要学以致用、懂得变通，而不能做一知半解的书呆子。那些鼓吹“读书无用论”的人，正是不会学习的人。

学习虽然不能改变人生的长度，但可以改变人生的宽度和厚度。通过学习，我们可以视通四海，思接千古，与智者交谈，与伟人对话。对于一个生命有限的人来说，这是一件非常幸福的事。终有一天，我们能够通过不断地学习，使自己变成自己所期望成为的那种人。

做人要老实，学外语也要老实。学外语没有什么万能的窍门。俗语说：“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。”这就是窍门。

——季羡林 曾任北京大学副校长，中国著名文学家、语言学家、翻译家、散文家。

2. 知海无涯，学无止境

我国古代著名文学家韩愈有这样一句治学名言：“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。”意在告诉人们，在读书、学习的道路上，没有捷径可走，没有顺风船可驶，想要在广博的书山、学海中汲取更多更广的知识，“勤奋”和“潜心”是两个必不可少的，也是最佳的条件。其实，对每个人来说，学习没有时间上的限制。学海无涯，学无止境，这是一个再恰当不过的说法。

孔子说：“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲，不逾矩。”孔子的一生就是学习的一生，他从15岁立志学习，一直到去世都在孜孜以求。为了求学，孔子常常废寝忘食。一旦学问上有所获益，孔子又会快乐得不能自已，甚至忘记忧愁，也忘记了老之将至。孔子的为学精神是永远年轻的，所以才能“苟日新，日日新，又日新”。只有终生不倦地学习，才能时时保持进步的状态，随时都有新的境界。

季羡林总是马不停蹄地在学问的路上奔走，从不肯让自己有半刻停歇下来。对季羡林来说，学习没有时间、地点和年龄的限制，他从年幼之时进入学堂，到耄耋之岁仍然笔耕不辍，学习是每天都要做的一件事，就像吃饭睡觉一样平常，又不可缺少。季羡林一直推崇终身学习制，就像他在一篇文章中说的那样，他想做的是一个“永恒的大学生”。

“我的大学生活是比较漫长的：在中国念了4年，在德国哥廷根大学又念了5年才获得学位。在哥廷根大学，我简直如鱼得水，到现在已经坚持学习了将近60年。如果马克思不急于召唤我的

话，我还要继续学下去。”

季羡林不会因为不在学校，没有老师在身边，或者因为自己已是一位八九十岁的老者，就觉得自己已经才高八斗，学识渊博。相反，随着年龄的增长，他自觉不惑越多，感叹“老马不识途”，迫切地希望自己获得更多知识，给自己注射新的血液，学习的积极性也就越发强了起来。

在学习中不断更新自己的知识，在生命的延展中不断焕发希望和蓬勃之气。这就是季羡林虽已年老，依然精神百倍的原因之一。这不仅是种行为，更是种斗志和顽强的生命力。在人生的各个不同阶段，知识能给人以不同的启发，虽至耄耋，学亦不止。老年之时继续学习，也会有新的开悟，催发出新的生命活力。

知海无涯，学无止境。英国哲学家培根说：“天生的才干如同天生的植物一样，需要靠学习来修剪。”在用知识堆积起来的大山中，要想攀登遥远的高峰，学习就是那登顶的唯一路径。其实，学习知识就如同一个人身在大海中一样，只有在里面悟出道理，学为所用，这样就好比一条属于自己的船。当知识转化为智慧之船，人生里程的航行也就有了方向。

苏洵是宋代的文学大家，在文学上卓有贡献。他自言少年时不爱学习，到了25岁才开始知道读书。几年之后，他自以为比伙伴们学得好，无意中读到谢安一篇关于让人爱惜时间、刻苦攻读的故事时，他看了数遍，才知什么叫作好文章，不由得发出感慨：时光无情地飞逝，我已经快到而立之年了，自己虽然写过一些文章，都是些平庸之作，没有什么大的建树。他想：现在不努力，还要等到什么时候？

从这时起，苏洵开始发愤苦读。经过一年多的时间，他觉得自己在学习上有了长进，便去参加录取秀才和进士的两场考试，但两次都落榜了。他自觉得古人的“出言用意”都跟自己大不相同，然后将《论语》《孟子》、韩愈的文章取来，终日诵读，读了七八年，感到古代文章确实写得好。

一天，苏洵的书房内冒出黑烟，家人感到发生了意外，忙不迭奔向书房，进去一看，只见苏洵把一摞摞文稿往火炉里送。家人一问才明白，原来，苏洵要把自己过去不成熟的作品当成废纸全部焚烧，决心从头开始。

从此，苏洵就谢绝宾客，闭门不出，夜以继日地辛勤研读书卷。发愤读了五六年，终于文章大进，下笔有神。

学习是不应满足的，人的一生，要学的东西有很多，应该有的放矢，缺什么，补什么，这样才能事半功倍。学习有利于人生的进步，还有利于生活的充实。因为学不够，就会谦虚谨慎，越学越会觉得自己无知、渺小，则自己的感悟和收获就越大。在无边无际的知识海洋里，耐心、尽力的学习态度，将是一艘载着我们不断前行的船，能够引领我们不断走向更充盈的人生。

人生是在不断探索中才能得到升华和提高，才会有辉煌的成就，像文坛的几位巨匠：冰心、巴金、金庸等，他们都深知这个道理，因此才会有如此大的成就。

著名的数学家华罗庚说过：“人，活到老，要学到老。”人生本身就是个不断学习的过程，生有涯而知无涯，学习是无止境的，除非我们自己限制了自己的眼界和见识。因此，只有不断学习，不断地充实自己，才能跟上世界的变迁，使人生更加圆满。

从来如此，便对吗？

——鲁迅　曾任北京大学讲师，著名文学家、思想家、评论家、革命家。

3. 学而不思则罔，思而不学则殆

学习与思考是相互影响，相互促进的。正确地处理学与思的关系，能帮助我们更好地学习、

掌握和运用知识。孔子在两千多年前，就已经明确学习与思考的关系，留下了“学而不思则罔，思而不学则殆”的箴言。孔子的话是很有道理的，如果一个人在读书学习中不知加以思考、消化，那他就将毫无收获。学与思的关系，是要解决知识积累与认知能力发展的问题。学习，为求进取；思考，才有发展。

一个人从接受知识到运用知识的过程，实际上就是一个记与识、学与思的过程。学是思的基础，思是学的补充，这二者是紧扣的两环，缺一不可。正如人体对食物的消化过程那样，死记硬背、只学不思，那是不加咀嚼、囫囵吞枣；举一而不能反三，就像未经消化吸收，对所学的知识无法化为“己有”。只有学而思之，才能将所学的知识融会贯通、举一反三。

学习是进行思考的基础，思考是深入学习的手段。在你学习的旅途中，知识就好比雨水，让你沟满塘盈；而思考就好比蜿蜒向前的山谷、溪涧、河道，引导你走向远方，让你跋涉千里，汇入江海。那些只学习而不思考的人，无法深入理解、领会所学知识的要义，学得越多，你的疑惑也就越多；整日空想的人，没有一定基础，也只会越想越迷糊。

在学习中懂得独立思考，就要具有怀疑精神，这种精神能够促使一个人不迷信权威，不盲从大众。曾在北大任教的鲁迅先生，就具有怀疑一切的精神，在他眼里没有偶像和权威，并且都是在怀疑人们已经司空见惯了的，一直欣赏且享用的东西。他曾在《狂人日记》中说过：“从来如此，便对么？”他对人性、国民性、制度，甚至对自己的怀疑是非常深刻的，无时无刻不在通过怀疑反省自己的思想。

而且鲁迅先生认为，面对浩瀚的中外典籍，不能一味地学习与接纳，而要始终秉持着怀疑的态度，通过自己的思考，在吸收精华的同时，发现其中的漏洞与错误，并将疑团一一解开，并将错误一一纠正。

“吾爱吾师，吾更爱真理！”亚里士多德因质疑老师柏拉图，而受到众人的指责时，如是说。这句话淋漓尽致地表达出了，勇于质疑，不盲信书本也不盲信老师，坚持通过自身的努力思考求得真理的精神。

他自17岁开始，便拜师于柏拉图门下学习。在长达20年的学习生涯中，亚里士多德一直以崇敬的心态面对柏拉图。然而，即便如此崇敬柏拉图，在面对老师的错误和缺点时，亚里士多德仍能勇敢地指出来。这是人理性反思的结果，也是人摆脱本能状态走向智慧的一种姿态。

热爱真理的人，对于真理的执着追求，是不会被任何外在的力量所影响的，即使是经典与权威也不例外。对真理的执着与热爱，使我们能跳出盲从权威的框框，勇敢地探寻真理。在治学的过程中，在思考的同时，需要的正是这种对待真理的态度：即使面对权威，也要敢于为真理而辩，为真理而战。

书籍记载了几千年来人们对人生、社会的思索和体悟，是智慧的结晶。如果循着先人的道路，在错综复杂的人生旅途上，我们会少走许多弯路，更早找到前行的方向，不会蹉跎了岁月，荒废了时间。面对如此浩瀚的知识海洋，光靠死记硬背不可能到达光明的彼岸。所以，我们更应该培养自己的思考能力，在学习中思考，在思考中提出独到的见解。

1842年3月，在百老汇的社会图书馆里，年轻的惠特曼听了著名作家爱默生的演讲后激动不已。他浑身升腾起一股力量：他要倾听大地的、人民的、民族的心声，去创作新的不同凡响的诗篇。

以后，惠特曼不断地学习、思考，他懂得学与思相结合才能不断地取得进步。1854年，惠特曼的《草叶集》终于问世了。这本诗集凝聚了惠特曼思索的精华，它热情奔放，冲破了传统格律的束缚，用新的形式表达了民主思想和对种族、民族和社会压迫的强烈抗议。爱默生给予这些诗以极高的评价，称这些诗是“属于美国的诗”，“有着无法形容的魔力”，“有可怕的眼睛和水牛的精神”。

《草叶集》受到爱默生的褒扬，使得一些本来把它评价得一无是处的报刊马上换了口气。但是惠特曼那创新的写法、不押韵的格式、新颖的思想内容，并非那么容易被大众所接受，《草叶

集》并未因爱默生的赞扬而畅销。

1860年，当惠特曼决定印行第三版《草叶集》，补进些新作时，爱默生竭力劝阻他取消其中几首刻画“性”的诗歌。

经过深思熟虑的思考，执着的惠特曼不肯让步，他对爱默生表示：“在我灵魂深处，我的意念不服从任何的束缚，而是走自己的路。《草叶集》是不会被删改的，任由它自己繁荣和枯萎吧！”第三版《草叶集》出版后获得了巨大的成功，不久便跨越国界，传到了世界上许多地方。

经过学与思相互的碰撞，惠特曼才写出让人眼前一亮的诗集，也正因为懂得思考，他才能勇敢地站出来，质疑权威。所谓的权威，不过是在某个领域掌握了比常人更多更全面的知识而已，但他们并不能代表真理。当真理与权威发生分歧时，只有渊博的知识和清晰有力的思考才能不被权威禁锢了真理。

孔子说：“吾尝终日不食，终夜不寝，以思，无益，不如学也。”法国哲学家伏尔泰曾说：“书读得越多而不加思考，你就会觉得知道得很多，而当你读书越多，思考越多的时候，你就会清楚你知道得很少，从而更加努力。”牛顿也说过：“我之所以取得这样的成就，是因为我站在了巨人的肩膀上。”

读书是在学习别人的智慧，思考是在形成自己的智慧，唯有做到学习与思考双管齐下，才能成为有智慧的人。

文艺复兴时期的大科学家伽利略，倘若不是在学习中独立思考，“两个铁球同时着地”的实验能在当时产生吗？人类能够及早挣脱错误理论的束缚吗？学而思，思而学，在学习中独立思考，是学者、大师们成功的经验，是人类进步的动力源泉，而培养自己的这一能力，是不断丰富心灵、陶冶情操、提高素质的关键。

会读书的人说话时，他要说他自己的话，不堆砌名词，亦无旁征博引。

——梁漱溟　曾在北京大学任教，国学大师、著名的思想家、哲学家、教育家、社会活动家。

4. 说自己的话，读自己的书

莎士比亚曾经说：“书籍是全世界的营养品。”书，寄托着人类热切的希望。书，蕴涵着人类丰富的感悟。读书可以使人超越动物性，不致沦为行尸走肉。停止阅读就意味着切断了与世界的沟通、与心灵的沟通，人生也就进入了死循环。可以说，是阅读拯救了我们。如果没有书籍相伴，漫漫一生，多少个无眠的黑夜和无聊的白日将会非常难熬，而这样的人生也是无趣和乏味的。

古往今来，人们对书籍重要性的阐述数之不尽，对书籍的礼赞之语也应有尽有。读书可谓人进步的阶梯。但是，面对历代浩如烟海的中外书籍，我们应该懂得选择，去读那些对我们有帮助的好书，远离使我们误入歧途的坏书；同时以正确的方法读书，死读书、读死书的人都不会读书，虽然花费很多时间，却只能是事倍功半。

有一天，太阳很好，对门的财主就吩咐下人把家里的藏书都拿出来晒晒，防止生虫。仆人们忙得不亦乐乎，路过的行人纷纷议论，财主在一旁扬扬自得。解缙看到这个场景，故意敞开衣裳，腆着肚子，仰着头，大摇大摆地从财主面前走过。

财主很好奇，问：“你这是在干什么？”

解缙摇头晃脑地答道：“我这是在晒书呢。”

财主心中暗笑，又问：“可是你这书都在哪儿呢？”

解缙看了他一眼，嘿嘿一笑，用手指了指肚子说：“我这书都放在肚子里呢。”

路过的几个人听了，偷偷掩嘴而笑。财主很恼怒，又说不出什么来，没过一会儿，就让下人把摊开的书都收了。

很多人说话都像这位财主晒书一样，喜欢把书成套成套地搬出来，满口之乎者也。他们不是没有经纶，只是没放在腹中。解缙则从侧面对这种人进行了嘲笑。

可见，读书不应该是拾人牙慧，会读书的人一般喜欢说自己的话，正是希望学子们在求知的过程中要有自己的真知灼见，而不是被别人的观念所牵引，这样才能慢慢把自己的学问之树培养成才。

一个小女孩，兴冲冲地从田野上采了很多鲜花，摆放在客厅里，满室生香。

邻家一个小男孩在客厅里坐了坐，看到花儿这么漂亮，很羡慕，但是有些不服气。

他说："你家里很漂亮，但这是这些花儿的功劳。"

小女孩撇撇嘴，说："但是把这些花儿放在一块的是我呀。"

小男孩又说："艾叶又不好看，你为什么把它和雏菊放在一起呢？"

小女孩有点不高兴了："为什么不行，这两种我都很喜欢呀！"

小女孩的话说得没错。这些花儿就像是我们所好奇的、正在追求的知识，而我们就是那个采花的小女孩。因为欣赏花的美，因为懂得它的美，所以才会采摘，那时，它们不只是我们客厅的一部分，同时也成了我们的学问。

男孩和女孩都觉得花漂亮，但是他们看到的是不一样的美。如果给他们同一片园地去选择花草，他们挑的和组合的方式都不一样。也许会试着去说服对方，但都不肯放弃自己的意见，所以会展现出各自的美。

大凡能够取得一定成就的人，都懂得要读自己的书，说自己的话，都懂得如何抓住能够激起自己兴趣的点，并通过这一点去构建起自己的独特人生。

门捷列夫出生在一个进步的小知识分子家庭，接受过很好的启蒙教育，他对一切未知的新事物都热情地想要探索。

在学校读书的时候，一位很有名的化学教师，经常向学生们热情地介绍世界化学界的新发现，门捷列夫的思想随之渐渐开阔起来，化学的世界真是太奇妙了！在众多的学科中，他逐渐对化学产生了浓厚的兴趣，开始了他对化学乐此不疲的探索之旅，并且他在23岁时成为彼得堡大学化学教研室副教授。

当时的化学界正处在元素的探索阶段。各个元素间究竟是一种什么关系，有没有规律可循呢？门捷列夫满怀疑问，几个月的时间里不知用了多少张纸，却仍是一无所获，可他并不灰心，他太想知道答案了。他仍然通宵达旦地工作。

有一次，他又熬了一个通宵，眼皮已经在打架了，思维却仍在高速地运转着，阵阵困意袭来，他舍不得睡，于是就躺在办公室的沙发继续思考，结果令人不可思议的事发生了，他居然在睡梦中清楚地看到了那张表格。也就是说在无意识的睡眠状态中，门捷列夫的思维仍处在活跃状态，他仍在想着那梦寐以求的元素周期表，结果他真的在梦中找到了答案。

众多的学科，门捷列夫唯独对化学情有独钟。认定了化学是他终生的事业，那么在以后的学习和生活中碰到这方面的知识，他的耳朵就特别灵敏，眼睛也更为锐利，就像一个情窦初开的男孩碰见心爱的女孩一样，她再轻柔的声音、再细微的动作都会一一被他收入心底。如此一点一滴地积累着，那个女孩在他那里成了世界上的独一无二。

门捷列夫就是这样吸取着来自书本、来自前人的养料，通过对化学的坚持一步一步走过来，最终构建起了元素周期表这棵大树。这是属于他的学问，他在学术界发出了自己的声音。

一个会读书的人，懂得说自己的思想；而一个不会读书的人，却总是引用别人的观点。人之一生，学会读书，读自己的书是非常重要的。有书相伴，且能从书中品出味道来，得到的点滴收获，都会充盈我们的心灵。书籍所带来的深厚而绵长的意蕴，也会令我们的灵魂因之纯净，因之升华。

无论古今中外，凡在某一方面成大功，立大名底人，都是在某一方面勤于工作的人。

——冯友兰　北京大学哲学系教授，著名哲学家、教育家。

5. 立学于勤，方有所成

爱迪生说："天才是百分之九十九的汗水加百分之一的灵感。"一句话道出了天才之为天才的真谛。大凡学有成者，无一不是勤奋刻苦的知识追求者。从来就没有无须勤奋努力，便能成功的天才。所谓天才，就是努力的力量，无论在哪一方面成功的人，都要努力。如果非常懒惰，而想成功，正如希望苹果落在自己嘴里一样是不可能的。

冯友兰终其一生都在为哲学而努力，西方因他的著作而知中国哲学，就连中国人自己研究中国哲学，冯友兰都是可超而不可越的人物，他所著的"三史六书"是所有了解中国哲学的人都不可能绕过的。

做学问至此，冯友兰无疑是成功的，甚至可以称得上是中国哲学界的天才，但冯友兰付出的努力也远非常人所能想象。从一个中国哲学的门外汉到无法跨越的大师，其中的艰辛与汉水都是为成功而付出的代价。冯友兰正是秉持着这份勤奋，才收获了如此之高的学术成就。

"天下事以难而废者十之一，以惰而废者十之九。"懒惰的人往往虚度时光，穷尽一生依旧庸庸碌碌无所作为，事情从没做过多少，美好的年华便在这无休无止的拖拉中消耗殆尽了。一个人如果想战胜懒惰，唯一的方法便是勤奋。

做学问没有近路可走，唯有脚踏实地，努力登攀，才有可能触及知识巅峰的精华。有句老话叫"天道酬勤"，说的也是这个意思。相信功夫不负有心人的真理，不投机不取巧，踏踏实实做人做事，就一定能够取得成功。

这个世界上，并没有真正的天才，有的只是一种天分，而勤奋能够将天分变为天才。只有勤奋，才能让人永远追求进步，永不停息，做学问尤其如此。

"天下兴亡，匹夫有责。"这个家喻户晓的名言，是由明末清初的思想家、著名学者顾炎武最先提出的。

顾炎武自幼勤奋好学。他6岁启蒙，10岁开始读史书、文学名著。11岁那年，他的祖父要求他读完《资治通鉴》，并告诫说："现在有的人图省事，只浏览一下《纲目》之类的书便以为万事皆了了，我认为这是不足取的。"这番话使顾炎武领悟到，读书做学问是件老老实实的事，必须认真忠实地对待它。

从此，顾炎武更加勤奋治学，他采取了"自督读书"的措施：首先，他给自己规定每天必须读完的卷数；其次，他限定自己每天读完后把所读的书抄写一遍。他读完《资治通鉴》后，一部书就变成了两部书；再次，要求自己每读一本书都要做笔记，写下心得体会。他的一部分读书笔记，后来汇成了著名的《日知录》一书；最后，他在每年春秋两季，都要温习前半年读过的书籍，边默诵，边请人朗读，发现差异，立刻查对。他规定每天这样温课200页，温习不完，绝不休息。

一个人知识的多寡，和他的勤奋程度永远是成正比的。有人说："一个人的成功，要靠'九分汗下，一分神来'。学问的奥妙从来不是浅尝辄止就能得到的。"学无止境知无涯，正如逆水行舟一样，不进则退，因此我们应当持有终身学习的信念。自古有大学问者，贵在勤勉和持之以恒的努力，取得一点成绩就沾沾自喜、满足现状，再聪明的人也会有江郎才尽的那一天。

其实生活也是这样。当你往车窗外张望，总能看到一排排树木快速地往两边退去。身边的一切都在急速地顺着时间前行，你若驻足，眨眼之间便已落在后面。学习是一种激浊扬清，通过前进来防止堕落，这就是增进自觉最好的方式。

一位哲人曾经说过："世界上能登上金字塔顶的生物只有两种：一种是鹰，一种是蜗牛。不管是天资奇佳的鹰，还是资质平庸的蜗牛，能登上塔尖，极目四望，俯视万里，都离不开两个字——勤奋。"没有勤奋，就算是天资奇佳的雄鹰也只能空振双翅；有了勤奋的精神，就算是行动迟缓的蜗牛也能雄踞塔顶，观千山暮雪，渺万里层云。

燕子去了，有再来的时候；杨柳枯了，有再青的时候；桃花谢了，有再开的时候。但是，聪明的，你告诉我，我们的日子为什么一去不复返呢？——是有人偷了他们罢：那是谁？又藏在何处呢？是他们自己逃走了罢：现在又到了哪里呢？

——朱自清　毕业于北京大学哲学系，现代著名散文家、诗人、学者、民主战士。

6. 一寸光阴不可轻

"一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。"成功非侥幸，学生在求学阶段，切勿荒废学业。而应好好地爱惜时间，勤奋读书，不可贪懒。清朝钱鹤滩指出："明日复明日，明日何其多，我生待明日，万事成蹉跎。"除了善用时间外，要取得优异成绩，便不可忘记勤奋的重要性。如果懒惰，怕吃苦，是绝对不会有成就的。

对于任何人而言，光阴都不是无穷尽的，而是转瞬即逝的。在唯物论中，事物始终发展变化是恒定的公理。任何人都无法完全追上时代的脚步，唯有珍爱时间，穷尽一生努力学习，或许才能站到时代的较前端，不致被历史的海浪迅速吞没。"少年易老学难成，一寸光阴不可轻。未觉池塘春草梦，阶前梧叶已秋声。"这是朱熹对世人的劝告，希望后人能够记住这首诗，并且践行。

作为文学家、思想家和革命家的鲁迅，每一天几乎都是在挤时间中度过的。他曾说过："时间，就像海绵里的水，只要你挤，总是有的。"

鲁迅12岁在绍兴城读私塾的时候，父亲正患着重病，两个弟弟年纪尚幼，鲁迅不仅经常上当铺，跑药店，还得帮助母亲做家务。为免影响学业，他必须做好精确的时间安排，为此，他每天都在挤时间学习。

鲁迅的兴趣十分广泛，又喜欢写作，他对于民间艺术，特别是传说、绘画，也深为爱好；正因为他广泛涉猎，多方面学习，所以时间对他来说，实在非常重要而紧迫。他一生多病，工作条件和生活环境都不好，但他每天都要工作到深夜才肯罢休。

在鲁迅的眼中，时间就如同生命。"美国人说，时间就是金钱。但我想：时间就是性命。倘若无端地空耗别人的时间，其实是无异于谋财害命的。"

因此，鲁迅最讨厌那些东家跑、西家坐的人，在他忙于工作的时候，如果有人来找他聊天或闲扯，即使是很要好的朋友，他也会毫不客气地对人家说："唉，你又来了，就没有别的事好做吗？"

对于一个惜时如命的人来说，浪费他的时间，等于谋害他的性命。季羡林在一篇名为《新年抒怀》的文章中写道："一过中年，人生之坡好像是从高坡上滑下，时光流逝得像电光一般，它不饶人，不了解人的心情，愣是狂奔不已。一瞬间，'两岸猿声啼不住，轻舟已过万重山。'滑过了花甲，滑过了古稀，少数者或者什么者，滑到了耄耋之年。人到了这个境界，对时光的流

逝更加敏感。年轻的时候考虑问题是以年计，以月计。到了此时，是以日计，以小时计了。”所以，我们不应将自己的时间浪费在无谓的事情当中，面对时光的流逝，每个人都应该学会珍惜。

智者与成功者，往往是懂得珍惜和善于利用时间的人。元代戏曲家高明在戏文中写道：“光阴似箭催人老，日月如梭趱少年。”时间的流速的确难以估计，莫可名状。树枯花谢，仍有再青再红之时；燕子归去，仍有春回之日；人的生命结束，恐怕再难有“翻身”的时刻。犹如朱自清所说的：“洗手的时候，日子从水盆里过去；吃饭的时候，日子从饭碗里过去；默默时，便从凝然的双眼前过去。我觉察他去的匆匆了，伸出手遮挽时，他又从挽的手边过去；天黑时，我躺在床上，他便伶伶俐俐地从我身上跨过，从我的脚边飞去了。当我睁开眼和太阳再见，这算又溜走了一日。我掩面叹息，但是新来的日子的影儿又开始在叹息里闪过。”

大文豪巴尔扎克是个时刻抓紧时间工作的人，也是个会利用时间的人。每天午夜十二点，巴尔扎克准时从睡梦中醒来，他点起蜡烛，洗洗脸，开始了一天的工作。这是一天当中最安静的时刻，既不会有人来打扰，也不会有人来算账，正是他写作的黄金时间。

准备工作开始了，他把纸、笔、墨水都放在适当的位置上，这是为了不要在写作时有什么事情打断自己的思路。他又把一个小记事本放到写字台的左上角，上面记着章节的结构提纲。他再把为数极少的几本书整理一下，因为大多数书籍资料都早已装在他脑子里了。

巴尔扎克开始写作了。房间里只听见奋笔疾书的声音。他很少停笔，有时累得手指麻木，太阳穴激烈地跳动，他也不肯休息，喝上一杯浓咖啡，振作一下精神，又继续写下去。

早晨8点钟了，巴尔扎克草草吃完早饭，洗个澡，紧接着就处理日常事务。印刷所的人来取墨迹未干的稿子，同时送来几天前的清样，巴尔扎克赶紧修改稿样。

修改稿样的工作一直进行到中午12点。整个下午的时间，他用来摘记备忘录和写信，在信上和朋友们探讨艺术上的问题。

吃过晚饭，他要对晚饭以前的一切略作总结，更重要的是，对明天要写的章节进行细致缜密的推敲，这是他写作中一个非常重要的环节，一个必不可少的步骤。晚上8点，他放下了一切工作，按时睡下了。

巴尔扎克精确地计算自己的时间，毫不浪费，数十年成就了他的《人间喜剧》。伟大著作是汗水和时光凝结的精华。时间，对于懂得它意义的人来说实在是太重要了，珍惜时间的人永远不明白，为什么有人总是在浑浑噩噩地浪费生命。

时光的流逝如天上之水，奔流到海不复回，无人能力挽狂澜，令时光回转。它能让英雄成老叟，发白如丝，也能让美人成老妪，容颜垂暮。它是一把无情的刀，在每个人的脸上留下深刻的岁月印痕。

孔子曾立川上，发出无限的感慨：“逝者如斯夫，不舍昼夜。”这正是日更月替、时间无止的真实写照。前人为了让我们懂得时间的珍贵，留下“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”的谆谆告诫。即便是黄金，也买不回半分时光。

我们每个人都是挣扎在时间洪流中的一粒粟，无法挣脱，若是不想随波逐流，便绝不能把宝贵的光阴虚掷，应抓紧每分每秒。人生中的每一条路，可以容纳多种脚印，也可以接受突然而来的变化，却不能容忍永远的停留。

人生就是条川流不息的小溪，无论在它的轨迹里会出现多少个岔道口，最终，也会与大海汇合。面对流水无情般的岁月，我们能做到的也只有“一寸光阴不可轻”，才不致让弹指间消逝的生命变得索然无味。

人在名利途上要知足，在学问途上要知不足。

——冯友兰　北京大学哲学系教授，著名哲学家、教育家。

7. 学而知不足，心才会丰盈

“满招损，谦受益”是圣古先贤留给后人的一句可以千年不变的箴言。在漫漫人生长途中，用正确的态度来学习是非常重要的。俗语说：“人外有人，天外有天。”八千里云月也只不过是宇宙渺小的微尘而已。终日抱着“老子天下第一”想法的人，既可笑又可悲。只有时刻保持一种谦虚谨慎的态度，虚怀若谷，一个人的内心才能不断吸纳知识，才能不断取得新的进步。

然而，世间总有一些无知的趾高气扬者，他们自以为“天下无敌”，到头来却也不过是只一捅即破的“纸老虎”而已。

一个博士被分到一家研究所，在那里，他学历最高。有一天，他到单位后面的小池塘钓鱼，正好正副所长在他两旁，也在钓鱼。他只是微微点了点头，这两个本科生，有啥好聊的呢？

不一会儿，正所长放下渔竿，伸伸懒腰，“噌、噌、噌”从水面上如飞地走到对面上厕所。博士眼珠瞪得都快掉下来了。水上漂？不会吧？这可是一个池塘啊。

正所长上完厕所回来的时候，同样也是“噌、噌、噌”从水上漂回来了。怎么回事？博士生又不好去问，自己是博士生啊！

过了一会儿，副所长也站起来，走几步，“噌、噌、噌”漂过水面上厕所去了。这下子博士更是差点儿昏倒：不会吧？到了一个江湖高手云集的地方？

博士生也内急了。这个池塘两边有围墙，要到对面上厕所得绕10分钟的路，而回单位又太远，怎么办？

博士生也不愿意去问两位所长，憋了半天后，起身往水里跨：我就不信本科生能过的水面，我博士生不能过。只听“咚”的一声，博士生栽到了水里。

两位所长将他拉了出来，问他为什么要下水，他问：“为什么你们可以走过去呢？”

两所长相视一笑：“这池塘里有两排木桩子，由于这两天下雨涨水正好在水面下。我们都知道这木桩的位置，所以可以踩着桩子过去。你怎么不问一声呢？”

博士把学历看得高过一切，他甚至以为学历高的自己是无所不能的，所以才在两位学历比自己低的人面前闹了笑话。其实，他哪里知道，学历并不代表一切，只有学习的能力才是最重要的，而这种能力中至关重要的一个因素就是谦虚。

罗曼·罗兰告诉我们：“财富是靠不住的。今日的富翁，说不定是明日的乞丐。唯有本身的学问、才干，才是真实的本钱。”偶然的机遇和到手的财富以及曾经的引人注目的成绩都不足以让人沾沾自喜、自高自大，唯一可靠的保障是才能。而要想获得才能，一条有效的捷径就是不断地学习，让心灵充盈。

李玲瑶，美籍华人，国际金融学博士，现任北大、清华的客座教授及数家公司的董事长。学生时代起，李玲瑶就凭着自己那股好学上进、勇敢干练的拼劲，加上端正大方的容貌、快乐开朗的性格，受到了老师和同学们的欣赏，并被推举为台湾大学学生会主席和美国加州台大校友会主席。

毕业后，李玲瑶前往美国马里兰大学留学，她选择攻读了当时的前沿学科——计算机专业，获得计算机学位后，李玲瑶在硅谷做了8年的资深电脑分析员。

同时，她的丈夫胡公明完成了核物理方面的深造，获得博士学位，并供职于著名的通用电气

公司。

1980年，他们决定开创自己的事业，在硅谷创办公司，不到两年，他们实现了自己的第一步目标，成为百万富翁，同时，公司也从高科技领域扩展到房地产和进出口贸易领域，并在北京、香港等地建立了办事处。此时的李玲瑶从一个纯粹的文化人发展成为一个蓬勃发展的企业家。

与此同时，李玲瑶感觉到自己在经济理论方面的不足，于是她在48岁的时候重新进入学校学习。每次上课她都坐在第一排的正中间，认认真真做每一份习题论文。同时，李玲瑶还自学了经济学本科方面的所有课程，硕士加博士的5年，她读完了经济学9年的课程。之后，她又上北大，并戴上了北大博士帽，她的事业越来越辉煌。

“玉不琢，不成器；人不学，不知道。故学然后知不足。”谦虚是一个人不可缺少的品德。只有学而知不足，才能让一切皆有可能。养成谦虚谨慎的习惯很重要，在一生中都会起决定性的作用，不管做什么事靠聪明才智是远远不够的，更多的还是需要有谦虚的态度并且还要学会不耻下问。不懂的，更要在第一时间询问他人，要多多征求他人的意见，不好的学习习惯就要及时改正。

无知者是勇敢的，但这种勇敢是无任何根基的。一旦在现实中碰上寒风冷雨，他们的所谓勇气便会很快垮掉。他们会从自高自大的云端，跌入到幽深的谷底，从此一蹶不振，由盲目自信转为极度自卑。一个人只有对某种学问深入探讨了，才能发现自己在这方面存在着哪些不足，才会找对策去弥补。

只有学习了，才可能发现不足之处。不学习，就永远也察觉不了自身的缺漏，永远沉溺在自我编造出来的、不切实际的幻想中。

其实，任何事情，哪怕是乍看起来最简单不过、再平常无比的事情，人们若想把它做好，精辟地掌握它，不肯下苦功，也是很难成功的。世间之人，谁都没有骄傲的资本，即使博学之人也一样。只有保持知不足的“空杯”心态，才能从别人那里学到知识和智慧；只有保持虚怀若谷的状态，才能将虚空的心越填越满。

自然、社会、人生这三部大书是一切知识的根据，一切智慧的源泉。可惜它们都不是用文字写成的，故可称为“无字天书”。除了凭借聪明，还要有至精至诚的心劲才能把“无字天书”酿造为文字，让我们肉眼凡胎的人多少也能阅读。

——冯友兰　北京大学哲学系教授，著名哲学家、教育家。

8. 以有限之时，翻阅无字之书

生活，是一所全日制学校，每个人都是这所学校里的学生。我们每天都会在这所学校中，学习各式各样的人生课程，无论喜欢与否，它们都是以必修课的身份出现的，所以，我们根本无法“逃课”，也无处可逃。生活无时无刻不在向我们传授知识与学问：大自然中的花鸟鱼虫，是我们学习的对象；社会生活中的人际关系，是我们必修的科目；人生的目的与道路，是我们必须思考的问题。

在自己的哭声中来到这个世界，在别人的哭声中离开。这是我们每个人早已注定的结局，没有乾坤大挪移旋转的局面。可是，我们有能力让人生这本书多点欢乐，少些忧愁，充满笑声，减少遗憾。这样迎接结局使我们变得更加勇敢无谓。在人生轨道上，每个人都拥有一个属于自己的舞台，每个人都是主角与配角，哪怕它可能卑微至极，我们该在乎的不是做与不做，而是该怎样把它做得更好。或许，在这过程里，我们必须耗费很多的时间与付出更多的汗水，但成功以后收

获的那份喜悦，已足以弥补。

澳大利亚在他们的学校教育中，有一项很特殊的课程——野外生存训练。这门课程从20世纪70年代便开始了，经过几十年的摸索并结合现代社会的发展，如今它已作为中小学生的必修课被全面推广。

孩子们从小学三年级，大概八九岁起，就开始接受野外生存训练了。野外生存训练的长短和强度根据学校的教学安排和学生的年龄有所不同，训练科目亦有许多种。

一些比较常见的训练内容有：

行军与露营：它要求学生自己背着行囊在特定的原始森林区或者野营训练区行走，食物常常是统一配给的罐头食品。晚上，一般露营在野外，要学会选择安全地点露宿，搭帐篷、生篝火，等等。

峭壁攀爬与下行：它训练学生两方面的技巧：一是从地面顺岩石向上攀登，二是从峭壁或岩石的顶部滑落到比较平坦的地方，腰间会系上绳子。

划艇与漂流：参加训练的孩子们都要穿上泳衣并配备救生设备，他们要掌握划桨的相互配合以及湍流漂流技术，学会避开激流，排除险情，在规定的时间内到达目的地。

丛林识途与越野：训练学生在深山丛林里掌握识别地图的技巧，凭借指南针准确辨别方向，在最短的时间内走出丛林。

显然，这些训练不仅锻炼了孩子的体力、技能和面对险恶环境的应变能力，更激发了孩子挑战自然的勇气，砥砺了他们坚强的品质。

在这项特殊的课程当中，孩子们在同时阅读着自然、社会、人生这三部“无字天书”：他们面对的是险恶的自然环境，与平日里所看到的鸟语花香有着天壤之别；他们必须与同伴一起共渡难关，因为仅凭一人之力，几乎不可能走出险境；他们历经重重磨难之后，必然能对未来的人生立下更坚定的理想与目标。

参加这些特殊课程的孩子们，比其他人更早地开始阅读冯友兰所说的三部“无字天书”，更早地开始了对生活的认识与解读。正所谓：生有涯，而知无涯。在生活这所全日制学校中，在自然、社会、人生这三部“无字天书”前，我们必须像做学问般，刻苦努力，用“至精至诚的心劲”去学习，才有可能窥得冰山一角。

人生本身也是一部书，用手中的笔描绘人生的蓝图。也许有人握着的是一支毛笔，挥毫水墨，丹青于胸；也许有人拥有的是一盒五色彩笔，涂抹出一道绚烂彩虹；也许有人只有灰色的铅笔，却仍然可以恣意一幅素描。人生的书，无论用怎样的笔来写，重要的是书写的人用心写下去，不浪费每一页。

有的书精美有内涵被束之高阁宝贝珍藏，有的书粗糙低俗被人遗弃蒙灰尘。人的价值亦是如此。如果说人生是一本书，那么，生活就是组成这本书的白纸。每一撇，每一捺，我们都必须认真、细致地刻画。我们都不能预测，这本书的剧情会演绎成怎样，也不知道，究竟何时该用哪一类型的符号，更不知道，在哪一天会划上一个完整而无憾的句号。但也正因为如此，生活才有了酸甜苦辣的滋味，我们也更能领悟什么是人生的真谛。

所以，别再为深陷困境感到无法自拔，别再为些许的挫折而顾影自怜，也别再为社会的不公而愤愤不平。静下心来仔细看，你会发现，这些都是生活这所全日制学校，为你而特别设立的课程，都是“无字天书”中非常重要的章节。在这三部浩如烟海的“无字天书”面前，我们有限的人生虽显渺小，却也应竭尽全力翻阅。

第五章　独处，是另外一种境界

当我沉默的时候，我觉得充实；我将开口，同时感到空虚。

——鲁迅　曾任北京大学讲师，著名文学家、思想家、评论家、革命家。

1. 学会默默地享受生命

法国伟大的哲学家卢梭说过："我立即将我的思想从低处升高，转向自然界所有的生命，转向事物普遍的体系，转向主宰一切的不可思议的上帝。"卢梭为了到花园里看日出，他必须起得比太阳早。为了享受一个只属于自己的下午，他迈着平静的步伐，到树林中去寻觅一个荒野的角落，一个人迹罕至，因而没有任何奴役和统治印记的荒野的角落，一个他相信在他之前从未有人到过的幽静的角落，那儿不会有令人厌恶的第三者跑来横隔在大自然和他之间。他静静地享受着大自然的美妙，享受着生命带给人的思考。

很多时候，人不是自己太孤独了，而是因为我们不太经常和内心的自己沟通了。你疏远了它，它也同样和你陌生起来。这个过程中很像神话传说中的灵魂归壳，开始是我们从那个真实的自我中走出，迷失于这个花花世界。也许我们的周围开始多了些许喧嚣，充满了这样或那样的诱惑，于是我们的心也开始变得难以平静。站在城市的街头，漫无边际地流浪和寻找着前进的方向，心里充满着浮躁与不安。自己努力地试着溶入那种喧嚣，但很难，于是渴望有份宁静，在宁静中默默地享受生命。

小罗和阿恒结婚已5年了。小罗现在是一个全职家庭主妇，不会有人想到她曾经是个十分优秀的商场经理。

小罗常常觉得有点儿失落、后悔和惋惜。她问自己，这几年在家庭中操劳这么久，她究竟得到了些什么。一座带小花园的属于她和阿恒的房子，一辆小汽车，一个孩子。生活给她的报酬难道就这么微薄吗？小罗想不通。

有一天，小罗在收拾屋子时，发现了一盘看上去很旧的录像带，她十分好奇，停下手里的活，将录像带塞进放映机里。

屏幕上，首先显示出这样一个画面，她抱着一大束玫瑰站在房门口，显得十分光彩照人。小罗想起那是4年前第一次收获自己种植的玫瑰。当时，看到自己辛勤除草、松土、灭虫的工作终于有了回报，她高兴得合不拢嘴。

屏幕上接着显示出这样的场景：宝宝摇摇摆摆地出现在屏幕上。他瞪着一对大眼睛，手指头含在小嘴里，一颠一颠地向镜头跑来。突然，他"啪"地摔在地上，随即号啕大哭起来。看到宝宝可爱的样子，小罗情不自禁地笑了。

看完录像带，小罗已感动得满眼泪花。原来这5年里，她获得了这么多欢笑和快乐。

生命本身就是个过程，这个过程需要我们默默地用心体会，如果能在这个过程中体会到生命的魅力，才真正懂得珍惜生命、享受生活。人们一直在寻找属于自己的远离时间尘嚣的世外桃源，其实，真正的世外桃源就在我们的心中，只要用心感悟便可获得，这是完全超越物质世界的审美体验，是一种陶醉于自我的快乐和享受。在这个喧嚣的都市里，静下心来，在独处中修炼自己，是把美丽的自然之灵魂种在心中。这样可以拭去太多太多的烦躁与不安，可以让疲惫、紧绷

的心灵放松下来，默默地享受生活中隐藏的幸福。

默默地享受生命，不要在尘俗中庸碌之后，甚至在生命消失殆尽时才渐渐感悟。其实，默默地感受生活只是一种提高生活质量的处世态度，是一种冷静感受人生的深邃而智慧的境界。佛家讲，生活是一种修行。在这样一种修行中，我们需要有耐性，即使在无人问津的时候，也能自己默默地忍受孤独与寂寞，并且从中体悟到人生。

学会享受寂寞，寂寞是一种内敛的品质，这样的品质，需要极大的智慧和定力，才能约束自己的心灵，不被喧嚣的俗物所污浊。多看书，多一些独立的思想，多体验一下寂寞，人生的真谛，实际上就隐藏在极为平凡的事物中间。忍受寂寞，其实也就是在默默地享受着生命，这需要有一颗宁静的心。

王维有诗云："人闲桂花落，夜静春山空。"说的就是一种空灵恬静的精神状态。此处的"静"有自然界的宁静，更是诗人内心淡泊明静的真实写照。一个人，放下所有的思绪，品上一杯浓浓的香茶，释放一下自己的疲惫身心。在百忙或喧嚣中，留一点时间给自己，让自己慢慢享受。

在长夜到来的时候，或闭上眼，或看看星星和月亮，也许我们的心情就会好很多。学会默默地享受生命，或许我们就能坦诚地面对现实，笑迎阳光；或许我们就会少些浮躁，多些平静；或许我们就不再埋怨自己，努力在虚伪的世界里活出一个真实的自我。

孤而不独，是一种大境界、大自由。

——朱光潜 曾担任北京大学教授，中国美学家、文艺理论家、教育家、翻译家。

2. 有一种自由叫孤独

"人生而孤独"，孤独是人生的难题。生活就是一次关于孤独的修行，只有能够忍耐寂寞的人才能体会孤独的美好。周国平说，孤独之为人生的重要体验，不仅是因为唯有在孤独中，人才能与自己的灵魂相遇，而且是因为唯有在孤独中，人的灵魂才能与上帝、与神秘、与宇宙的无限之谜相遇。在交往中，人面对的是部分和人群，而在独处时，人面对的是整体和万物之源。这种面对整体和万物之源的体验，便是一种广义的宗教体验。

英国作家赫胥黎说："越伟大、越有独创精神的人越喜欢孤独。"孤独不是温饱后的无病呻吟。孤独是灵魂的放射，理性的落寞，也是思想的高度，人生的境界。它没有声音却有思想，没有外延却有内涵，孤独是一种深刻的诠释，是不能替代的美丽。

生活本是一种磨炼，生命本是一种感受。梦起梦灭、缘来缘走，恰如天高云淡、海深水稠，皆是自然之中因果关系。所以忙碌时想追求自由，那就要在喧闹的环境中寻找孤独。孤独必会让人承受寂寞和痛苦。但如果懂得享受孤独时，那深邃的凄美和思绪的自由便会吐蕊而出，展现出一道美丽的风景线。

尼采说："更高级的哲人孤独着，并非他想孤独，而是在他的周围找不到相同的朋友。"纵观中国历史长河，有多少仁义之士是在孤独中度过。有"僵卧孤村不自哀，尚思为国戍轮台"的陆游，在他报国无望之时，只好告知小儿"王师北定中原日，家祭无忘告乃翁"，也有"举世混浊而我独清，众人皆醉而我独醒"的屈原，因为他的心灵选择了正义，因此他尝尽了孤独的苦头。因为心灵上的孤独，他们才独上高楼，望尽天涯路，成就了历代被人歌功颂德的一代宗师。

对于爱因斯坦来说，在普林斯顿高等研究院的日子里，最重要的并不是科学研究，而是陪哥德尔散步回家。

哥德尔不爱与人交往，甚至在哈佛大学授予其荣誉博士学位、美国总统颁发给他国家科学奖等重要场合，都拒绝出席领取。

上世纪中叶爱因斯坦去世后，哥德尔更加深居简出。此时，这位被看作亚里士多德以来最伟大的逻辑学家，唯一的朋友是来自中国的王浩。

在世人眼中，哥德尔最耀眼的时刻莫过于1930年哥尼斯堡举办的国际数学会议。年方25岁的他在会议即将结束时，漫不经心地宣布了那个革命性的发现——不完全性定理。简单地说，就是在一个形式系统中存在一些命题，既不能证明它是真的，也不能证明它是假的。哥德尔的理论大大颠覆了人们对数学的传统观念。除了摇撼数学赖以生存的基础，哥德尔的不完备理论对许多领域产生影响，甚至包括法律上的“无罪推定”。

在普林斯顿待了20多年后，哥德尔才从访问学者转为正式教授。等待时间之长，可谓史无前例。博弈论的创始人之一冯·诺依曼曾经不平地说：“如果哥德尔不能当教授，我们这些人怎么可以当教授？”

一如他孤独的人生，他所研究的内容晦涩难懂。这位徘徊在知识边界的孤独者，始终不喜欢谈论自己或受到瞩目。他要求王浩在其死后才可以发表一篇有关他的传记。因此，王浩在书中告诫后来者：“一个人天赋再高，想获得一点真重要真耐久的成绩，必须对外界诱惑保持清醒的头脑，永不懈怠地埋头苦干，靠众人的喝彩、神秘的灵感或不诚实的手段根本做不到。”

对科学家而言，孤独不是悲凉，它能点燃智慧的火焰；它不是一种狂妄，那是到达成功的起点。科学家的孤独不是无端的空虚，也不是唯我独尊的孤单，而是一种深刻的钻研。在纷乱的社会环境中，又有谁能像哥德尔一样在孤独的探索中成就伟大呢？

孤独是一种美丽的心境，是一个人思想灵魂修养的体现，是难能可贵的一种风范。卞之琳曾说过这样一句话：“美丽的风景是孤独的，孤独的风景是美丽的，如果有一双慧眼，那么就去找那些美丽的风景吧，哪怕是一瞬间，就足以打动人们的心灵。”这句话是在告诉人们，懂得品位孤独的人，才会看到那一道别样的美丽风景。只有在品位孤独时，你才会发觉它的美丽，才会感受到它的魅力。

你要发现自己的真，你得给自己一个单独的机会，你要发现一个地方的真，你也得有单独玩的机会。

——徐志摩　曾任北京大学教授，现代诗人、散文家。

3. 在独处中修炼自己

《诫子书》中有句名言：“静以修身，俭以养德。非淡泊无以明志，非宁静无以致远。淫慢则不能励精，险躁则不能治性。”古人何其精辟也，一个“静”字道尽了人间真谛。清静无为，静心修炼，正是那如禅的境界。那静的前提是什么呢？就是学会独处。

每一个人的一生，都有过寂寞的体验，懂得寂寞，是人生的一种境界。“古来圣贤皆寂寞”，独处是对至高人生境界的一种追求。只有能独处的人，才能将全部心思用在目标上。不问结果，享受过程之美，才会使生命更有意义。正如一位哲人所说：“只有伟大的人，才能在独处寂寞中完成他的使命。”学会独处，方能心如止水，方能领略到汹涌澎湃的大潮之美；空谷幽兰，才能绽放香飘弥久的绝世芳香。若要成为真正的强者，就要能够忍耐孤独，学会独处。

卢梭说过这样一句话：“我最不感到厌烦的事情就是独处，我最忍受不了的事情就是闲聊。”独处并不是孤单和无聊，静下心来，在独处中提升自己的修为，是一种享受和境界。当我们独自一人坐下来，同时打开自己的心，我们就会看到一个新的世界。倒上一杯茶，独处一隅，独对自己最真实的内心，静静地思考自己的路，让自己的心灵得到净化，会发现宁静的美好时光，只有那些能够坚强面对孤独的人，才有力量成就伟大的事业。在独处中修炼自己，会让我们

离美好的生活越来越近。

康德在46岁时获得教授职称，但在之后的11年里没有发表任何学术论著，当时有一些人认为他很无能。

其实在那十几年的时间里，康德正独自一个人默默地沉思，构思巨著。可是周围的人早已不再相信他的能力。一次，康德的一名学生在参加教授聚会时宣布康德正在创作一部伟大的著作，不料顿时引起教授们的一片起哄和调侃。康德对他们的嘲讽无动于衷，也不辩白，只顾埋首思考自己的著作。

后来，57岁的康德开始动笔，仅仅用几个月的时间，便完成了《纯粹理性批判》一书的写作，证明了自己的价值。11年没有作品问世的康德是孤独的，他遭受了众人的鄙夷，但孤独中的他并没有迷失方向，而是在孤独中沉思，化孤独为力量。对于能够承受孤独的人，孤独是洗礼；对于不能承受孤独的人，孤独则是梦魇。

可以看出，当我们像一位独居辛勤的农人埋头耕耘，不错过季节的春耕、施肥、锄草，做好要做的每件事，收获注定是必然的结果。这是给心灵放假，让自己走出心的藩篱的过程。学会一个人独处，才能感到与自然、与生活、与天地的灵与肉的结合，才能宠辱不惊，临危不乱，清贫而不贪，富足而不骄。

怎样才能在独处中修炼自己？我们应该首先做到树立正确的意识，不要害怕一个人去面对生活，要认识到独处是一种机会，是一个人走向成熟的必经阶段。另外，我们还要学会在独处时进行深层思考。凡事有自己的见解，不要急躁，不慌张，懂得静心。在一个独处时，学会抉择，学会认识事情的本质，就是在独处中修炼自己。

一个人独处一室，静下心来，可以让思维更加清晰。人一旦感到没有方向，就很有可能会胡思乱想，然后演变为烦躁、不安、消极。做任何事没有目的性，不知道自己为什么要做。迷茫时，我们最需要的是，让自己的心静下来，冷静调理好自己的思路，明确目标。做到这点，我们才能更有效地达到目标。

做一只无头苍蝇，到处乱飞，结果只是竹篮打水一场空。越是迷茫，我们越需要独处一室去思考、去审视。千万不能如一匹脱了缰的野马，仍然四处乱奔，没有了方向。我们要在迷茫时，能停下那匆忙的脚步，静下心来，冷静思考，然后整装待发，方可在独处中修炼一个更加优秀、更加出色的自我。

忍受寂寞，忍耐，默默担当一个大宇宙，像自然一样默默。

——冯至　毕业于北京大学，著名诗人、翻译家。

4. 寂寞是一种清福

寂寞是一种清福，《辞海》里说：“无聊寂寞。”由此可知，对于无聊者，寂寞是一种难耐的苦境，而对于有心者，寂寞却是一种难得的清静。无聊的人，即便身处闹市也会索然寡味，寂寞难耐；有心之人，哪怕独对旷野亦觉生机盎然，天开地阔。“人闲桂花落，夜静春山空”，此境非闲不得；“采菊东篱外，悠然见南山”，此意非闲难会。

苏轼身在庙堂陷身政务之时，佳作甚稀，而一旦置身民间得闲静思，好诗好词接踵而至；文天祥身陷囹圄，其身始闲，其诗方雄；杜少陵沉郁顿挫，惊人之笔，多成夜间；“夜里挑灯看剑，梦回吹角连营”，其言悲壮，其境雄壮，而写这首词的时候，辛稼轩却已鬓发萧然，已非少壮……

梁实秋也在《寂寞》的文章中这样写道：

寂寞是一种清福。我在小小的书斋里，焚起一炉香，袅袅的一缕烟线笔直地上升，一直戳到顶棚，好像屋里的空气是绝对的静止，我的呼吸都没有搅动出一点波澜似的。我独自暗暗地望着那条烟线发怔。屋外庭院中的紫丁香还带着不少嫣红焦黄的叶子，枯叶乱枝的声响可以很清晰地听到，先是一小声清脆的折断声，然后是撞击着枝干的磕碰声，最后是落到空阶上的拍打声。这时节我感到了寂寞。在这寂寞中我意识到了我自己的存在——片刻的孤立的存在。这种境界并不太易得，与环境有关，更与心境有关。寂寞不一定要到深山大泽里去寻求，只要内心清净，随便在市廛里、陋巷里，都可以感觉到一种空灵悠逸的境界，所谓“心远地自偏”是也。在这种境界中，我们可以在想象中翱翔，跳出尘世的渣滓，与古人同游。所以我说，寂寞是一种清福。

但是寂寞的清福是不容易长久享受的。它只是一瞬间的存在。世界有太多的东西不时地提醒我们，提醒我们一件煞风景的事实：我们的两只脚是踏在地上的呀！一只苍蝇撞在玻璃窗上挣扎不出去，一声“老爷太太可怜可怜我这个瞎子吧”，都可以使我们从寂寞中间一头栽出去，栽到苦恼烦躁的旋涡里去。至于“催租吏”一类的东西打上门来，或是“石壕吏”之类的东西半夜捉人，其足以使人败兴生气，就更不待言了。这还是外界的感触，如果自己的内心先六根不净，随时都意马心猿，则虽处在最寂寞的境地里，他也是慌成一片，忙成一团，六神无主，暴跳如雷，他永远不得享受寂寞的清福。

如此说来，所谓寂寞不即是一种唯心论，一种逃避现实的现象吗？也可以说是。一个高韬隐遁的人，在从前的社会里还可以存在，而且还颇受人敬重，在现在的社会里是绝对的不可能。现在似乎只有两种类型的人了，一是在现实的泥涸中打转的人，一是偶然也从泥涸中昂起头来喘口气的人。寂寞便是供人喘息的几口新空气。喘几口气之后还得耐心地低头钻进泥涸里去。所以我对于能够昂首物外的举动并不愿再多苛责。逃避现实，如果现实真能逃避，吾寤寐以求之。

寂寞就是这样一种清福，提到寂寞，许多人都会把它与孤独、苦涩、迷失、惆怅、伤感联系在一起。但是，如果你静心体会寂寞其实是宁静，是洒脱，是悠远，是自我一种难得的感觉，在感到寂寞时轻轻地合上门和窗，隔去外面喧闹的世界，默默地坐在书架前，用粗糙的手掌爱抚地拂去书本上的灰尘，翻着书页嗅觉立刻又触到了久违的纸墨清香。学会享受寂寞，你就学会了享受人生。

在越来越喧闹的尘世中，人们却越来越孤独，才情被泯灭，个性被消磨，爱情永不知足，友谊脚步蹒跚。有的人把寂寞写在脸上，有的人把寂寞藏在心里；一种是精神贫乏者的表现，另一种是精神富有者的象征。前者是因为他们不能或无法理解别人的许多思想和情感，后者是因为他们自己有很多的思想和情感体验得不到共鸣，不能被他人所理解。

几个年轻人嘻嘻哈哈地走进了山中小寺，只见一位老僧正手敲木鱼虔诚地在大佛的一侧诵经。轻人围着小寺转了一圈不仅见不到一个游客，连沙弥也没看到一个，只有那咚咚的木鱼声和着山野里的清风在耳边回响。年轻人觉得有点奇怪再次转回了那间不大的大殿问仍在闭目诵经的老僧道：“和尚，你这庙里咋不见人影呀？”老僧微睁双眼反问道：“我不是人？你不是人？咋说不见人影呢？”

“哦，我是说这寺里咋就只见到你一个僧人呢？”年轻人说。

“本来就只有我一个僧人，这又有什么奇怪的呢？”老僧平静地回答。

“你一个人在这深山古寺里不害怕吗？成天面对古佛清灯，与日月为伴，和山野为邻你不寂寞吗？要是叫我在这里生活我早就成疯子了，太孤单了呀！”年轻人叫了起来。

老僧停住手中的木鱼睁大双眼看着眼前的几个年轻人缓缓地说道：“喜欢热闹的人是因为心灵感到寂寞，想用喧嚣来充实那颗寂寞的心；我不怕寂寞是因为我的内心无比的丰盈与充实，不需要别人的介入。所以我也就不惧怕冷清与寂寞了。”

其实，老僧的寂寞并不与交往抵触，孤独或许是一种财富。有些人常常在热闹中寂寞，是一种无法言状的累——无端地陪着他人说说笑笑，伪装着自己的真实内心。不能想自己想的事；不能做自己情愿做的事——只一味着迎合。有些人常常在寂寞中热闹，那是彻底表达的孤独，是一

种自由的境界，智慧的境界，超凡脱俗的境界，也是交错着痛苦的人生境界。

那寂寞到底是一种怎样的境界呢？“四海无人对夕阳”的寂寞是清高的；“独钓寒江雪”的寂寞是孤傲的；“采菊东篱下，悠然见南山”的寂寞是洒脱的；“帘卷西风，人比黄花瘦”的寂寞是委婉的；“我歌月徘徊，我舞影凌乱”的寂寞是豪放的；“江畔何人初见月，江月何年初照人”的寂寞是惆怅的；“缺月挂疏桐，漏断人初静”的寂寞是哀怨的；“大漠孤烟直，长河落日圆”的寂寞是壮观的；“山光悦鸟性，谭影空人心”的寂寞是幽静的。

寂寞如同“阳春白雪”，曲高自然和寡；寂寞如同“高山流水”，知音唯有子期；寂寞如同“二泉映月”，忧愤不失追求。寂寞不仅是对镜时一种无法梳理的情绪，也是面壁时一种冷静思索的境界；它是一种思想，时而静若寒剑，冷冷痛彻心扉；时而迅如闪电，稍纵即逝；在每个寂寞的心中，它或许是内心深处最柔软、最不可触动的角落。

明月是寂寞的，洒向大地的依然是清辉一片；流星是寂寞的，陨落的瞬间依然有灿烂相随；空谷中的幽兰是寂寞的，却不因此而减退芳华；峭壁上的青松是寂寞的，却并不因此而衰老苍翠。耐住寂寞是一种风度，而细细品味寂寞则是一种清福。

一切严格意义上的灵魂生活都是在独处时展开的。

——周国平

毕业于北京大学哲学系，中国社会科学院哲学研究所研究员，当代著名学者、哲学家、散文家、作家。

5. 享受孤独，接受生命的雕琢

歌德说过：“人可以在社会中学习，然而，灵感却只有在孤独的时候，才会涌现出来。”乐于孤独的人将孤独看作是对人生的一种享受。他们不喜声张，不爱浮华，不求虚名，避开外界的干扰，快乐地享受着属于自己的生活。有人以为孤独是一种可怕的心理状态和生活状态，其实不然。孤独是一种追求、一种创造、一种境界，是产生大智慧的土壤。孤独并不可怕，它完全可以成为一种高贵的享受。

享受孤独的人绝非空虚的人，而是心胸阔大的人，无论处于顺境还是逆境，都能享受到人生之乐。对于他们来说，成功是结果，不成功也是结果，重要的是一直在努力，在探索和追求真理的过程中，获得一种充实和幸福。

哲学家是孤独的，他们在孤独之中思考生命的意义，并以此为乐。尼采就是这样一位孤独的哲学家。

尼采一生与孤独相伴。他经常漫步，以排解孤独。虽然他长期和朋友保持联系，有不错的交往，但是大多数时候尼采仍愿选择一个人独处。在给朋友的信里他写道：“归来吧，回到孤独中来，我们俩都知道怎样在孤独中生活，也只有我们俩知道。”

在尼采35岁的时候，他到了一个几乎没有人造访的山谷里。太阳一升起，尼采“就来到一块靠近海边的幽静的岩石边，撑一把伞，躺在岩石上，像蜥蜴一样一动不动，眼前除大海和纯净的天空之外似乎什么也没有”。他在那儿待了很长的时间，直到黄昏的最后时分。《朝霞》就诞生在这个时候。

因此，一个人是否孤独，不是看他周围有没有人，而是看他的思维是否与周围的人一样。在这个世界上，最孤独的人永远是思想家和精神领域的创造者，因为他们的思想超越了他们所在的时代，无法赢得同时代人们的认同。

苏格拉底是孤独的，当时没有人懂他的“人不可能两次踏进同一条河流”所包含的深刻哲理；孤独的莫奈在大自然中看到了绚丽的日出，把它画下来，使人类拥有了一个“崭新的太阳”，而在当时却引来了一片嘲讽，因为世俗的人们看不到“太阳每天都是新的”，无法分享这

非凡的感受。

孤独是一朵静静开放的莲花。静默独处时，人们会变得敏感，会发现和感知平日所忽略的事物。上帝给予了人们喜好结伴的天性，却又悄悄地把期望孤独的灵魂填进了人们的心中。孤独，并不是痛苦的惩罚，而是生命的一笔亮色，生命因孤独而精彩。

在夜里，轻轻地拉下窗帘，听着秋风瑟瑟，竹声簌簌，你便拥有了孤独。默默地沉思，有多少诗人，在这样的苦雨凄风中写下了不朽的佳句？

孤独沉淀了人们的思想，创造了惊世的华章。然而有人说："孤独是心灵的财富，情感的荒园。纵然孤独使人们留下了那么多佳作，屈原却也因为一腔苦闷而投江，毕加索也结束了他那伟大的生命。"真是这样的吗？不是的。卢梭的晚年孤寂冷清，但他以细腻的心感知着一切：花、树、政治，以至于人类！他愉悦地回忆起了那位被他称作"妈妈"的夫人，他的童年及少年时代，深刻地探索着人生的每一步。是的，当我们打开那饱含智慧与决心的《忏悔录》时，还会认为他的孤独是他的不幸吗？

其实我们每一个人都有其孤独的一面，当我们深夜坐在台灯下的时候，当曲终人散，我们独自走在清冷的路灯下的时候，甚至在我们围着一炉火沉思的时候——孤独总是我们的影子。每一个人，当走在连着生与死的桥上，看着朋友、亲人一个个离自己而去，自己所走的路上只有独自一人时，会不会懊恼、哀叹、彷徨不定？孤独是生命中的一部分，我们得怀着乐观豁达的心理来看待它。在孤独时，我们用朴质的心聆听大自然的真谛，探索着宇宙洪荒的奥秘，回忆着一幕幕红尘往事……我们的心灵被那么多的喜悦、愁绪所淹没，谁能说这是一种痛苦呢？

复杂的社会生活使人变得成熟和世故起来。成熟和世故是一道墙，蛮横地隔断了我们与世界的天然联系，隔断了人与人之间的沟通与信任。当你感到生活枯燥、心绪不佳、精神不振时，享受孤独吧，它能像清泉一样滋润你心灵的田园，净化你的灵魂和周围充满污垢的生活。用心去感受生活，享受生活的内蕴，你会发现朝看旭日东升，夜观满天星斗，夏日泛舟荷莲，冬月踏雪寻梅，天地人群之间，处处饱含着人生乐趣。能享受孤独的人是纯洁的人、高尚的人，是甘心为别人而燃烧生命的人。他们就像灯塔守望者，面对着浩瀚的人生与自然的大海，用智慧之光给人们指引航向。

人在孤独时总是特别理性，能听到自己思想深处发出的细微声音，接受生命的雕琢。这个时候对事物的思索比任何时候都要真切，都要透彻。一切伟大的创造和发明，不是来自灯红酒绿，而是来自孤独。

只有在孤独的沉思中，才能远离尘世的喧嚣，心无旁骛地进入大自然和思想的王国。因此，当我们与孤独相遇时，与其一味哀叹，不如勇敢面对寂寞、体会淡泊，在孤独中接受生命的雕琢。

小智者咄咄逼人，小善者斤斤计较，小骄傲才露出不可一世的傲慢脸相。

——周国平

毕业于北京大学哲学系，中国社会科学院哲学研究所研究员，当代著名学者、哲学家、散文家、作家。

6. 低调是不动声色的智慧

《塔木德》中有一句名言："竖起桅杆做事，砍倒桅杆做人。"这句话本来是航海时的一个道理。竖起桅杆，就可以加快船的速度，从而加速航行；当遇到暴风雨时，就应该砍倒桅杆，降低重心，以保住人的性命。这句话几经演变，就成了人生的真理。只有低调做人，才能成就一番事业。

山不解释自己的高度，并不影响它耸立云端；海不解释自己的深度，并不影响它容纳百川；

地不解释自己的厚度，但没有谁能取代它作为万物的地位。人生在世，我们常常产生想解释点什么的想法。然而，一旦解释起来，却发现任何的解释都是那样的苍白无力，甚至还会越抹越黑。因此，做人不需要解释，便成为智者的选择。那么在当今社会，与人相处，关键就是要学会低调。

有这样一则故事：

一位叫强尼的人，从小就想开一家属于自己的餐厅，只是苦于没有资金。有一天，他看见一家中级餐厅在招服务员，就前去应聘，没想到还真应聘上了。于是他就想自己应该从小事做起，这样才能一步步地实现梦想。就这样，他成为一个小小的服务员。

这家餐厅是一对夫妻开的，夫妻相继去世后，就留给了两个儿子打理。由于强尼工作努力，又比较勤奋，没过半年时间，就当上了餐厅的大堂经理。这时他的权力也逐渐大了起来，不仅自己挑选服务员，而且每次都亲自去进货。虽然餐厅的老板是兄弟两人，但是餐厅的主要负责人其实是强尼。

后来，强尼将餐厅的主要事项基本摸清以后，就向老板提出想将这家餐厅买下来。两个老板一听非常惊讶，因为他们觉得强尼非常忠实地在餐厅做事，一直都很低调地负责餐厅里的大小事务，他们怎么也没有想到强尼竟然会将这家餐厅买下来。强尼提出的报价是270万美元，最终他以分期付款的方式将这家餐厅买了下来。后来他又开了几家连锁店，生意越来越好。

强尼正是因为低调做人，才能将餐厅的所有权归到自己的名下。如果他一开始就表现出做老板的想法，高调示众，估计干不了几天就被人扫地出门了。越是功成名就的人，越是低调做人的典范；越是能低调做人的人，越能在关键的时候成就一番事业。

低调是一种不动声色的智慧，而低调做人是一种人生境界，一种姿态，一种风度，一种修养。一个整天往自己脸上贴金的人，未必就是真正有内涵的人。低调做人的人，经常在暗中积累自己的实力和力量，厚积薄发。我们也十分欣赏这种韬光养晦的策略，只有具有这种气度的人，才能在某个领域作出骄人的成就。那么，与之相反，高调做人处事的人又是怎么样的结局呢？

许攸本来是袁绍的部下，虽说是一名武将，却足智多谋。官渡之战时，他为袁绍出谋划策，可袁绍不听，他一怒之下投奔了曹操。曹操听说他来，没顾得上穿鞋，光着脚便出门迎接，鼓掌大笑道：“足下远来，我的大事成了！”可见此时曹操对他很看重。

后来，在击败袁绍、占据冀州的战斗中，许攸又立了大功，他自恃有功，在曹操面前便开始不检点起来。有时，他当着众人的面直呼曹操的小名，说道：“阿瞒，要是没有我，你是得不到冀州的！”曹操在人前不好发作，强笑着说：“是，是，你说得没错。”但心中已十分嫉恨，许攸并没有察觉，还是那么信口开河。

有一次，许攸随曹操进了邺城东门，他对身边的人自夸道：“曹家要不是因为我，是不能从这个城门进进出出的！”

曹操终于忍耐不住，将他杀掉。

由此不难看出，凡是有成就的人，都会将自己的实力隐藏起来，只有这样，才能积蓄更多的实力。高调做人的人，一般都比较肤浅，这样的人，不会有什么内涵。一个整天想着如何让自己出名的人，能有多少时间去做自己应该做的事呢？

学会低调做人，就是要不喧闹、不矫揉、不造作、不故作呻吟、不假惺惺、不惹是非、不招人嫌、不招人妒，即使你认为自己满腹才华，能力比别人强，也要学会藏拙。而抱怨自己怀才不遇，那只是肤浅的行为。

低调做人，就是用平和的心态来看待时间的一切，修炼到此种境界，为人便能善始善终，既可以让人在卑微时安贫乐道，豁达大度，也可以让人在显赫时持盈若亏，不骄不狂。低调，是一种不动声色的智慧。

沉默是一种处世哲学，用得好时，又是一种艺术。

——朱自清　毕业于北京大学哲学系，现代著名散文家、诗人、学者、民主战士。

7. 保持静默的姿态，避开无谓的纷争

"病从口入，祸从口出。"有的人喜欢言谈，有的人则吝于出声，这完全取决于一个人的秉性，不能强求。

某大学有一位老教授，道德文章，有口皆碑。虽年逾耄耋，而思维敏锐，说话极有条理。不足之处是：一旦开口，就如悬河泄水，滔滔不绝；又如开了闸，再也关不住，水不断涌出。

每当学校召开大会，他一开口，必有人退席回家吃饭，饭后再回到会场，此时正值他谈兴正浓。许多会议的时间有限，被他这么一说，开会领导经常抓耳挠腮，坐立不安，此场面可想而知。

季羡林在讲到老年人忌话多时举了上面这个例子，他谈到因话惹祸，不在话多话少，有时候，一句话就能惹大祸。口舌惹祸，绝不限于老年人，任何人都可能由此引致祸患。

明朝时的宣宗皇帝非常喜爱诗词歌赋，他经常让朝中的大臣同他一块作诗，大臣们都非常谦虚，都说自己作出的诗比不上皇上的诗。只有一位学士，自认为博才多学，对其他人的诗都看不上眼，即使有人超过了他，他也不加赞扬。他还在私下里毫不谦虚地说："我做的诗，连皇帝也看不懂诗里的奥妙。"

不想，这个学士的话传到了皇帝的耳朵里，皇上听后，十分生气，把那个学士找来，狠狠地训斥了一番，说他目中无人，轻视皇上和朝中大臣，然后又夺去了他的官职，把他赶出了京城。这位学士到这个时候才后悔，只好回家自己打自己的嘴巴了。

故事中的这位学士恃才傲物，大言不惭，最终自毁前程。纵横家鬼谷子在两千多年以前就认识到"言多必有数短之处"的道理。"马有失蹄，人有失言"，任何事情都不是滴水不漏的，话多必有空隙和不尽理想之处，不知道何时便触碰到他人的短处，为自己留下隐患。

子曰："君子欲讷于言，而敏于行。"智者话说三分，点到即止，既留余地，又显现观点，常能让他人觉得理所当然、乐于接受。古人讲治文应"含而不露"，"用意十分，下语三分，可见风雅；下语六分，可追李杜；下语十分，晚唐之作也"。这不但是治学作文的诀窍，也是做人说话的诀窍。话多不等于一个人有见识、胸怀满墨，正相反，常常稀言的人往往是真材实料。

古代曾经有个小国到中国来，进贡了三个一模一样的金人，金碧辉煌，把皇帝高兴坏了。可是小国使者同时出了一道题目：这三个金人哪个最有价值?

皇帝想了许多的办法，请来珠宝匠检查，称重量，看作工，都是一模一样的。最后，有一位老大臣说他有办法。

皇帝将使者请到大殿，老臣胸有成竹地拿着三根稻草，插入第一个金人的耳朵里，稻草从另一边耳朵出来了。第二个金人的稻草从嘴巴里直接掉出来，而第三个金人，稻草进去后掉进了肚子，什么响动也没有。老臣说：第三个金人最有价值！使者默默无语，答案正确。

这就是金人三缄其口的故事。最有价值，不一定是最能说的人。说理三分、意境无穷，实在是大智慧、大修养、大气度、大学问，而再大就是大巧若拙、大智若愚。不过普通人想"三缄其口"，追求这种无言胜有言的境界也是虚妄，平时只要谨言慎行，为嘴巴做一个门闩，该开的时候就开一会儿，到了该休息的时候，就把它锁上，以防泄露自家的珍宝和弊端，这就是一种极佳的境界了。

当然，沉默是金并不是说人应该闭口不言，而是要言默得当，当说则说，不当说则三缄其口。懂得说话艺术的人非常明了这一点，真正做到了言默自在心头。这是因为他们掌握以下三条原则：

该说的对象便说，不该说的对象则不说。如有需要求人，遇到肯热心帮忙的人则说，否则便不能说；有些事遇到有性格沉稳之人可以说，遇上是非多端的人则不能说；对于性格腼腆的人不要乱开玩笑；对于有生理缺陷的人不要涉及相关的话题；对于妒忌心强的人不要谈论自己和别人的成就；对于异性不要有容易引起误会的措辞。

该说的事情便说，不该说的事情则不说。可以谈众所周知之事，不能谈别人的隐私；背后可以谈别人的优点，不可谈别人的过错；可以谈既成的事实，不可空谈今后的打算；可以谈对方感兴趣的事，不可谈对方忌讳的事。

该说的时候便说，不该说的时候则不说。在对方心情舒畅时可以谈求助之事，在对方心烦意乱时则不谈；在对方情绪低落时可以谈令对方振作之事，遇对方兴致很高时不可谈令对方扫兴之事；在对方喜庆的日子不谈不吉利之事，在对方哀伤的时候不谈惹人欢笑之事。如此，便能让我们才能少一些无谓的纷争，多一些静默的姿态，为人处世时更理智和自信，收获成功。

独处是人生中的美好时刻和美好体验，虽则有些寂寞，寂寞中却又有一种充实。独处是灵魂生长的必要空间，在独处时，我们从别人和事务中抽身出来，回到了自己。

——周国平

毕业于北京大学哲学系，中国社会科学院哲学研究所研究员，当代著名学者、哲学家、散文家、作家。

8. 品味独处，是生活的艺术

独处是一种美。不要单纯地以为，独处就是我们在刻意地追求人生中的那一份孤独的境界。只是现代社会有太多的纷扰和竞争，我们无法逃避它。在一些人那里，理智的防线每每趋于分崩离析，自我失落感残酷地困扰着他们的心灵，这给他的一生留下巨大的绝望和空虚。这时候如何去自我珍惜，如何给自己建构一个心灵的避难所，以获取安宁自由的心灵之乡显得多么重要。

独处不意味着孤独、孤僻、颓废、与世隔绝。当一个人真正地进入一种高尚纯洁的孤独境界时，他才可以将心灵的触觉更深地伸入生命的内核，审视自己的内心，作一些与现实距离上的调整、迂回，捕捉到生命中若隐若现的灵感、机遇和创造的契机，同时也会产生一种俯瞰人生的力量和信心。

从前，有一位大师，充满智慧，远近闻名。

这位大师讲道十分精彩，一个村子就请他去讲道。他接受了邀请。到村子时，早已有好几百人等在那儿了。隆重的迎接仪式过后，大师站在讲台上开始讲话，台下的人都竖起了耳朵。大师说："我很荣幸今天能到这儿和大家在一起学习。但我想问一下，我今天要讲的内容，你们知道吗？"

全体听众都大喊着回答："知道！我们知道！"

大师停下来，看着大家笑了，说道："嗯，既然你们都知道了，我就不用讲了，对吧？"于是他一声没吭，下台走了。

村里的人都很失望，他们决定再请他一次，大师也答应了。这天到了，大师受到了传统仪式的迎接。即将开始时，他又问了和上次同样的问题。这次，大家都准备好了。所以当大师一问："我今天要讲的话题，你们知道吗？"台下所有的人就一起喊道："不知道！我们什么也不知道！"

大师停下来，脸上带着一丝调皮的微笑，说："我亲爱的朋友，如果你们什么也不知道，我

讲了也白讲，是吧？”还没等大家反应过来，他又走了，所有的人都惊呆了。他们都以为“不知道”就是大师想听的答案，但大家都拒绝放弃。他们问自己：“如果大师的问题既不能回答‘知道’，也不能回答‘不知道’，那到底答案是什么？我们怎样才能得到大师的智慧呢？”于是，村里开会讨论。他们集体商量好该怎么办，都觉得这回是胜券在握了。他们又一次邀请了大师。日子到了，大家又紧张又兴奋。同样，大师这次又问道：“我今天要讲的话题，你们知道吗？”

大家毫不犹豫，一半人喊：“知道！”另一半人喊：“不知道！”然后，大家就等着大师的反应。

大师说：“嗯，那让那些知道的人教那些不知道的人吧！”这给了在场的每个人当头一击，还没等大家缓过来，大师就静静地离去了。

这下该怎么办？村里的人还是不死心，他们决定再试一回。

大师来了，他又问了同样的问题。这次谁也没说话。每个人都在一种独处的状态里思考着自己的回答，没有一群人七嘴八舌，更没有人云亦云。台下静得连一根针掉在地下都听得见。在一片寂静中，大师最终开口了，他智慧的话语流淌到了大家的心田。

大师说道：“只有在独处的寂静中我们才能听见心灵智慧的声音。”

由此可见，真正的独处是一种境界，不是身外无人，而是即使身处闹市之中也能得到一份恬静的心境。“非淡泊无以明志；非宁静无以致远”，独处本身就是一种淡淡的美。独处，可以不受空间的限制，如果你愿意，即使你置身于熙熙攘攘的人流和闹市之中，你依然可以独处。

独处的人对人对己都有一个客观而公正的态度。通过独处——这一主动的、有力的、积极的处世手段，正是为了更有效地面对现实，迎接挑战。独处不是孤独。孤独是一种无可奈何、无助的情感体验；而独处则是有益的、充实的、调解身心的手段。

独处是一种状态，只要你有意识地面对自己，自己和自己对话，自己在寻找自己，你总在独处着。越是惧怕独处的人，依赖性越强，缺乏自主性和独立性，自我意识也越不健全，因而也越不成熟。

如果一个人对自己的一切都了如指掌，就表示他有了清楚的自我概念。他就自然敢于面对自己，敢于做深层的自我探索。因而在独处时，他就会觉得坦然、充实。这种人，是一个善于独处的人，一个成熟的人。善于独处的人，由于自我得到整合，他是一个健全的人。独处对他来讲，既是一种目的，又是一种手段。假借这种手段，他懂得如何更好、更有效地与人交往。

独处的时候，避开外部世界的一切干扰，静静地倾听来自自己内心的声音，会发现一个奇妙的世界。为平素难以启齿的冲动和欲望而生畏；为自己荒诞离奇的念头而惊异；为自己的过去而懊恼；为自己神圣而崇高的勃勃雄心而自信。当你学会独处的时候，你会发现，独处，是一种享受，一种境界，一种超脱。

美丽的风景是孤独的，孤独的风景是美丽的。如果有一双慧眼，那么就去找那些美丽的风景吧。哪怕是一瞬间，亦足以打动人的心灵。

——卞之琳　曾任北京大学教授，著名诗人。

9. 美丽的风景总是孤独的

孤独，有时候更像一杯水，没有杂质、没有污染，是一种清静幽雅的美。当沉浸于孤独中的时候，没有了喧闹的杂乱，没有可以打扰到我的思绪，也不会因冲动而留下遗憾和后悔；沉浸在孤独中，能让我平和、让我冷静、让我思考、让我稳重、让我思考、让我有着一种超越世俗的感觉，让我聆听自己的心语，让我感受这不易察觉的美。

孤独的时间也是珍贵的，孤独的方式是各种各样的，体会孤独也是因人而异的，体会快乐的孤独感觉是被动的，是需要你去争取去领悟的。懂得领悟孤独的人，就会体味人生中孤独所拥有的独特景致。

孤独的最高境界莫过于在孤独中创造，多一份孤独的快乐和美丽；一份无为的浪费，让生命的每一分每一秒不至于虚度。在孤独中拥有了自己的一切，你就会觉得你一点也不孤独，于是你就会白，能够真正拥有孤独的人是世界上最为幸福的人。

有这样一则寓言故事：

在碧蓝碧蓝的天空中有许多云彩，一团团的，在上面自由自在地飘来荡去。一会儿飞得高高的，舒展着身子，像一片片羽毛贴在天穹上；一会儿又化成一片片鳞甲，给蓝天穿上了威武的甲胄。有时它们像一群群绵羊，三五成群地在一望无际的草原上游荡，有时却像奔马，呼啸着从天际掠过，留下一遍惊心动魄。这是一片欢乐的天空。

就在这时远远地飘来了一朵非常美丽的白云。它驻足四望，周围的云彩，向它发出了友好的微笑。它开心极了，于是它也跟着变幻着自己，或羽毛，或鱼鳞，或绵羊，或奔马。它尽情地欢笑，觉得天际间那么美好和灿烂。春风习习，它洒下几点甘露，为的是看到百花争艳时的光彩；烈日炎炎，它展开了身子，遮住了一块阳光，为了让在游船上的恋人笑得更欢。

太阳下山了，它用余晖为自己做了件金红色的晚装，坐在山巅上目送着夕阳归去。月亮出来了，它化作了一块薄纱，为它遮掩着浮尘，让它的清晖更加柔和。明月开心，它为之雀跃；明月忧愁，它心情沉重。

雄鸡高唱的时候，它总是兴冲冲地扯起一片彩霞迎接初升的太阳，它觉得在这儿快乐极了。天空的云彩不停变幻，一朵朵的白云一会儿分开一会儿融合。它看了心里也十分动心，它多么想融入它们。于是它向一个对它最友爱的云团靠了过去。

可是，最可怕的事发生了，一道闪光伴着霹雳惊破了它的幻想，它无法和它们靠近。因为，它太美了，和它们并不是一类的云。它伤心地哭了，大滴大滴的眼泪化成了雨水洒向了人间，给本就肃杀的秋天带去了一阵凄风苦雨。

它忽然感到自己是那样的孤单和无助，那么的冷清和寂寞。因为它太美丽所以这一片天并不属于它。它的心乱了，不知道是否继续自己漫无目的的旅行。

那么，云是否该难过呢？或许在某一瞬间会觉得自己不在一个大众的群里是那么无助和孤单，但是每个生命都那么独特，所以每个灵魂都是那么绝望。所以没有必要一定要趋同于哪一类群体，只要做最美的自己就好。做人就做真性情的人，“笑看风云淡”，人生就将它作为一次旅行，不必太执着。以欣赏的目光观看沿途的风景，许多时候会留下难忘的回忆。无论曾经在一起的同事还是学生，我们都应真诚地对待，竭己所能，成就他们。也许人生旅途邂逅的时刻，我们会收获更多的幸福。

做人就要努力成就一方风景。“人过留名，雁过留声”，我们也得留下点儿什么，证明我们在这美丽鲜活的星球上来过。而著名作家路遥曾经深刻地指出：“命运总是不如愿，但往往是在无数的痛苦中，使人成熟起来，坚强起来；虽然这些东西在实际感受中给人带来的并不都是欢乐。”

对此，我们并不在乎，习惯了孤独，习惯了奉献的我们依然会无悔地付出。从某种意义上说，孤独实在是一笔不可多得的精神财富，是命运给予我们的厚赠。选择了事业也就选择了孤独，拥有孤独也就拥有了快乐。享受孤独，就是享受绮丽的人生。

第八篇

享受当下的美好人生

第一章　回归简单，享受生活

人生即是我们人之举措设施。“吃饭”是人生，“生小孩”是人生，“招呼朋友”也是人生。艺术家“清风明月的嗜好”是人生，制造家“神工鬼斧的创作”是人生，宗教家“覆天载地的仁爱”也是人生。问人生是人生，讲人生还是人生，这即是人生之真相。

——冯友兰　北京大学哲学系教授，著名哲学家、教育家。

1. 人生其实很简单

什么是人生？一个看似简单的问题，却像许多人所共知的事情一样，难以给出一个明确的答案。有人说，人生是一门艺术；有人说，人生是一个剪不断理还乱的谜团；也有人说，人生就是活着的过程……

人从呱呱坠地的那一刻起，直到停止呼吸的那一刻为止，每时每刻、每一个思想、每一个行为举动，一切的一切都是人生。人生就在日常生活中，甚至可以用吃饭来形容。

有一位阅尽世事的老人，对前来向他请教人生问题的年轻人说：“人生其实很简单，就跟吃饭一样，把吃饭的问题搞明白了，也就把所有的问题都搞明白了。”年轻人困惑不已：漫长复杂的人生，如何能与再平常不过的吃饭相提并论？

老人看着他充满疑惑的双眼，淡然一笑，接着说：“事实就是如此，只不过用嘴吃饭是人自出生那一刻开始，便拥有的一项无师自通的技能。然而，真正用心吃饭则有一定的难度，即便是有名师指点，也未必有几个能学得会。聪明者为自己吃饭，愚昧者为别人吃饭；聪明者把吃饭当吃饭，愚昧者把吃饭当表演；聪明者吃饭既不点得太多，也不点得太少，他知道适可而止，能吃多少就点多少，他能估计自己的肚子；愚昧者则贪多求全、拼命点菜，什么菜贵点什么，什么菜怪点什么，等菜端上来时又忙着给人夹菜，自己却刚吃几口就放下了，他们要么就是高估了自己的胃口，要么就是为了给别人做个‘吃相文雅’的姿态；聪明者付账时心安理得，只掏自己的一份；愚昧者结账时心惊肉跳，明明账单上的数字让他心里割肉般疼痛，却还装出面不改色、心不跳的英雄气概，宛然他是大家的衣食父母；聪明者只为吃饭而来，没有别的动机，他既不想讨好谁，也不会得罪谁；愚昧者却思虑重重，既想拼酒量，又想交朋友，还想拉业务，他本来想获得众人的艳羡，最后却南辕北辙、弄巧成拙，不是招致别人的耻笑，就是引来别人的利用。吃饭本是一种享受，但是到了他这里，却成为一种酷刑。”

吃饭跟人生竟是如此地相似。人生中太多光怪陆离的东西，就像永远无法尝尽的食物一样，谁也无法说出哪些是好的，哪些是不好的，哪些值得追求，哪些不值得追求，哪种模式算是成功，哪种模式算是失败。

唯一确定的只有三点：第一，自己的事情自己承担，不要麻烦任何人为你代劳，也不要抢着为任何人代劳，就像吃饭无法让别人代劳一样；第二，要多照顾自己的情绪，少顾忌他人的眼色，顾忌别人太多，把自己弄得像演员，实在是一件出力不讨好的事情，就像吃饭是为了填饱自己的肚子，而不是为了表演吃相；第三，凡事最好量力而行，目标不要太高，就像吃饭，自己的口袋里有多少钱，胃口有多大，自己心知肚明，千万不要贪多求全。

如此看来，人生就像是一个看似简单、实则饱含深意的哲学命题。如果忽视其中的哲理、囫囵吞枣地过，人生可以简单到如动物般只有吃喝拉撒；如果像美食家一样，细细地品味其中的精髓，人生就必然滋味无穷。

有这样一则故事：

菲律宾《商报》登过一篇署名陈美玲的文章，作者感慨她的一位病逝的朋友一生为物所役，终日忙于工作、应酬，竟连孩子念几年级都不知道，留下了最大的遗憾。

作者写道，这位朋友为了累积更多的财富，享受更高品质的生活，他终于将健康与亲情都赔了进去。那栋尚在交付贷款的上千万元的豪宅，曾经是他最得意的成就之一，然而豪宅的气派尚未感受到，他却离开了人间。

作者问："这样汲汲营营追求身外物的人生，到底生命感知何在，意义何在？"

陈美玲写道："'生活简单，没有负担'，这是一句电视广告词，但用在人的一生当中却再贴切不过了。与其困在财富、地位与成就的迷惘里，还不如过着简单的生活，舒展身心，享受用金钱也买不到的满足来得快乐。"

"简单生活，没有负担"，确实如此，不奢求华厦美屋，不垂涎山珍海味，过一种简单自然，但内心享受充实富有的生活。简单的生活，快乐的源头，为我们省去了多少汲汲于物外的烦恼。当我们用一种新的视野观察生活、对待生活时，我们就会发现简单的东西才是最美的，而许多美的东西正是那些最简单的事物。

风靡欧美的《简单生活》一书的作者丽莎指出："每天都给自己一段独处的时间，好好问问自己，到底想过什么样的生活？什么是可有可无的？什么是必须去不懈追求的？这样的追问可以一直延续下去，还可以把每天的想法记录下来，这样我们便会看到，随着生活阅历的增加和思考的深入，我们的回答也不断成熟。只要我们不再一味追求外界的认可，疲惫无奈地生活在他人的注视之下，我们就会真诚生活，成为自己命运的主宰者。"让生活简单一些，我们就会感到轻松一些。其实，以一种顺其自然的生活态度来学习和生活，那么我们将少一些疲惫，多一些快乐。

平凡中的伟大，居于幽暗而自己努力像自然界的贵白草一样"不辜负一个名称"，像往山上凿路的老人、化缘在孤岛上建造灯塔的人一样做有益的事业，体现平凡中的伟大。

——冯至　毕业于北京大学，著名诗人、翻译家。

2. 享受朴素的生活

曾几何时，对于现代都市人，"简单"成了一种奢求。"简单"像水，表面单纯，却内涵丰富，每个人都认识它，可不一定都了解它。"简单"是一种生活态度。

人类从原始社会发展到现代社会，生活方式由单调乏味变为丰富多彩；生活关系由真诚纯朴变为复杂难辨；生活目标由单一活着变为物欲膨胀。现代都市人都在为自己心中美好的生活努力拼搏，不惜透支身体、放弃感情，这也放不下，那也想不开，辛苦受累一辈子，临终了却是"死去元知万事空"。其实完全不用这么辛苦受累，因为生活的真谛几千年来一直没变，那就是简单而充实地活着。

其实，人具有享受朴素的生活方式的天性，因为只有朴素的生活方式，才能让人撕下伪装的面具，感受心灵的宁静与大自然的空灵，从而获得精神意义上的满足。所以，一个人，无论是贫困还是富裕都应该过朴素的生活。特别是富裕的人，如果他能够在富裕之后依然过着一种节俭朴素的生活，那么这个人一定是一个非常懂得生活的人。

一位华人首富拥有巨额的资产，但是他的生活似乎和他的资产并不对称。他曾经说："就我个人来说，衣食住行都非常简朴、简单，跟三四十年前根本就是一样，没有什么分别"。

他用饭经常是一菜一汤，或者两菜一汤，饭后加一个水果。有时喜欢吃稀饭加咸菜，或者咖啡、牛奶、面包。在公司总部宴会厅宴请客人，通常连水果在内八道菜，碗是小号的碗，分量都是有控制的。没有大鱼大肉，只令客人吃到恰好分量，不致胀腹，也不致不够，力求做到不浪费。

在公司里，他与职员一样吃工作餐，他去巡察工地，工人吃的大众盒饭，他也照样吃得津津有味。他不抽烟，不喝酒，也极少跳舞，唯一的嗜好，就是打打高尔夫球。

他几次到汕头，穿的经常是一套黑色或者深蓝的西装。雪白的衬衣和条纹领带。西装很笔挺很整洁很得体。春夏秋冬几乎都一样。夏天天气热，巡视工地时有时也把西装外衣脱下来。有一个冬天，一位陪同人员曾经笑问他："先生，您不怕冷吗？"

他答道："我倒喜欢较冷的天气！"有时，西装衬里的骑缝线断裂开了，工作一忙起来，也就来不及叫人去缝好，碰到紧急公务穿起来就走，事后又忘记了这回事。他并不讲究衣着，如此而已。

奢华的生活掩盖的是人生的本质，只有朴素的生活，才能让人们重新回归，找回人生的本质，重新获知人生意义。我们的生活一旦从复杂中解脱出来，自然也会收获不少好心情。的确，世间许多事情都被人们自己复杂化了。

其实，世间本无事，庸人自扰之。生活中有太多纷扰，我们都不应有心理负担，虽然人在江湖，身不由己。我们能做到的，就是豁达一点，开朗一点，通透一点，从复杂中解脱出来，卸载心灵，简单生活。

人人都想快乐生活，但快乐不会轻易追随每一个人，只有真正懂得生活的人才能知晓快乐的真谛，那就是朴素的生活。一个人，当他从复杂中解脱出来，他就不会遭到日常琐事和焦虑的干扰而能够简单地生活，这就是快乐。反过来说，当我们剔除心中的各种物欲和焦虑时，我们就生活在简单的幸福中。

在短暂的生命里，人们总是难以避免这样那样的联系。面对复杂的人与事，朴素一些，保持超然的心境是明智之举。

但是，生活中，很多人还是无法做到朴素地生活，他们仍然在对物的追寻中劳力累心，觉得生活了无乐趣。当然，这种对物的追求无可厚非，但是一旦深陷其中，为其所役，就大大消解了生命的本来意义。

有位中年人觉得自己的日子过得非常沉重，生活压力太大，想要寻求解脱的方法，因此去向一位禅师求教。

禅师给了他一个篓子，要他背在肩上，指着前方一条坎坷的道路说："每当你向前走一步，就弯下腰来捡一颗石子放到篓子里，然后看看会有什么感受。"

中年人照着禅师的指示去做，他背上的篓子装满石头后，禅师问他这一路走来有什么感受。他回答说："感到越走越沉重。"

禅师于是说："每一个人来到这个世上时，都背负着一个空篓子。我们每往前走一步就会从这个世界上捡一样东西放进去，因此才会有越来越累的感慨。"

中年人又问："那么有什么方法可以减轻人生的重负呢？"

禅师反问他说："你是否愿意将名声、财富、家庭、事业、朋友拿出来舍弃呢？"那人答不出来。

禅师又说："每个人的篓子里所装的，都是自己从这个世上寻求来的东西，一旦拥有它，就会因为它负重。只有朴素地生活，你才能得到解脱。"

每个人的心灵都不尽相同，有的可以广袤高远，能容乾坤万物，能纳吉凶祸福，能装高山流水，能载喜乐哀愁。但是，不管怎样，装得太多，总会让生命难以承受，就像这个中年人一样，

无法解脱、不能继续前行。

其实，每个人都一样，在人生的路上，不断追寻，不断增加自己心灵的负重，反而不能享受每一天平凡、质朴的生活。

要知道，物质是隔在生命本体和精神之间最大的藩篱，只有突破物质的隔阂，才能使得生命和精神融为一体，才能知道我们的生命需要的究竟是什么，才能从光怪陆离的生活中解脱出来，找到我们想要拥有的。

简单、朴素是平息外部无休无止的喧嚣，回归内在自我的唯一途径。外界生活的简朴有助于我们发现内心世界的丰富。我们也可以像智者那样自由自在地生活，为每一次日出、为草木的生长而欣喜不已，透过纷繁生活的表象探求生活的本质，探求生活的意义。

《金刚经》有这样一句话："一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。"朴素的生活正是我们的精神不至于脱离本体的最好方法，只有在朴素的生活中，才能脱离物质造成的"乱花渐欲迷人眼"的处境，不断丰富自己的内心世界，更加深刻地体验生活，感受生活的幸福。

南怀瑾先生曾说："人之所以苍老，是由于受一切外界环境和自己情绪变化的影响。而不能保持一颗质朴的心，可以让生命永远保持健康，让生命永远保持青春，让自己回归自然，回归生活的原始本色。"

生活要多想些美好之处，因为生活毕竟不是只有鲜花，也不会时时充满阳光，也总有很多阴霾和风雨。我们要想成功地走出郁闷和哀愁，就要多想想生活中美好的一面，用朴素的心去追求幸福。

忙碌与智慧两者似乎无法并存。真正聪明的人不会忙碌，忙碌的人也绝不是真正聪明的人。因此，最智慧的人也就是最会享受悠闲生活的人。

——沈从文　曾在北京大学任教，现代著名作家、历史文物研究家。

3. 简单才是真，别活得那么累

卡尔逊说过："简单生活不是自甘贫贱。你可以开一部昂贵的车子，但仍然可以使生活简化。一个基本的概念在于你想要改进你的生活品质而已。关键是诚实地面对自己，想想生命中对自己真正重要的是什么。"在世俗纷扰的今天，人们几乎都在通过自己独特的途径探索最简单的、最符合心灵需求的新生活方式，以替代目前日渐奢侈、日渐繁冗的生活。

有这么一个比喻："我们所累积的东西，就好像是阿米巴变形虫分裂的过程一样，不停地制造、繁殖，从不曾间断过。"而那些不断膨胀的事物占据了全部的空间和时间，许多人每天忙着应付照顾这些事物，就已经手忙脚乱。这时候，就应该卸载生活中不需要的东西了。

史蒂芬是好莱坞的一位著名地导演，他曾经说过："我到过许多地方，发现世上许多人的生活比我们简单得多，然而却能体现他们自身的价值，更平静、更悠闲。

自然的生活原本是简单的生活，但是，我们的文化鼓励我们竞争，让我们一忙再忙。我们已经看不到窗外的阳光、听不到树林的声音，甚至无法一心一意地去做一件小事情。"人的一生难免会有许多欲望和追求。我们会在不知不觉中追求很多，拥有很多，却将我们的心灵弄得烦躁不堪。

住在田边的蚂蚱对住在路边的蚂蚱说："你这里太危险，搬来跟我住吧！"路边的蚂蚱说："我已经习惯了，懒得搬了。"

几天后，田边的蚂蚱去探望路边的蚂蚱，却发现对方已被车子压死了。原来掌握命运的方法

很简单，远离懒惰就可以了。

一个孩子对母亲说："妈妈你今天好漂亮。"母亲问："为什么？"孩子说："因为妈妈今天一天都没有生气。"原来要拥有漂亮很简单，只要不生气就可以了。

有一支淘金队伍在沙漠中行走，大家都步伐沉重，痛苦不堪，只有一人快乐地走着，别人问："你为何如此惬意？"他笑着说："因为我带的东西最少。"原来快乐很简单，只要放弃多余的包袱就可以了。

生活看似是烦琐的，其实很简单，因为人们不肯主动去发问，去寻求帮助，去体会合作与和谐之美，就使整个生命变得复杂。在我们觉得不堪重负的时候，要学会"卸载"，删去一些不需要的东西，才能让我们更接近快乐的生活。

有一位作家非常赞赏瑞士奶牛和非洲狮子的生存哲学，他说："假如你的饭量是三个面包，那么你为第四个面包所作的一切努力都是愚蠢的。"生命需要轻载，当你觉得生活已经超载，不如将自己的烦恼和包袱放下来。

有这么一位行吟诗人，他一生都住在旅馆里。他不断地从一个地方旅行到另一个地方。他的一生都是在路上、在各种交通工具和旅馆中度过的。当然这并不是因为他没有能力为自己买一座房子，这是他选择的生存方式。

后来，鉴于他为文化艺术所作的贡献，也鉴于他已年老体衰，政府决定免费为他提供住宅，但他还是拒绝了，理由是他不愿意为房子之类的麻烦事情耗费精力。就这样，这位特立独行的行吟诗人，在旅馆和路途中度过了自己的一生。

他死后，朋友为他整理遗物时发现，他一生的物质财富就是一个简单的行囊，行囊里是供写作用的纸笔和简单的衣物；而在精神财富方面，他给世界留下了十卷优美的诗歌和随笔作品。

这位诗人的生活简单却富有意义。他的人生没有太多不必要的干扰，没有太多欲望的压迫，是一种简单而又纯粹的人生。把人生纯粹化，并不是要求人们都像行吟诗人那样，居无定所，在外流离。而是把世态人情想得简单一点儿，把做人做事想得直接一点儿。就是因为我们的复杂和隐讳，常常令人与人之间出现矛盾与不解，结果许多事情因此变得麻烦，许多争端因此不能被拆解。

有人这样说过，"简单不一定最美，但最美的一定简单"。最美的幸福生活也应当是简单的生活：简单地生活，可以放下一切，不必自寻烦恼；简单地生活，可以顺其自然，无为而为，可以发现周围的一切都是那么地美好。一个会化繁就简的人，做任何事情就会心无旁骛，都会令身边的人清楚明晰，他既不浪费自己的时间，也不浪费别人的时间。他将生活规划得有条不紊，生活也会给他以回报。

没有人因水的平淡而厌倦饮水，也没有人因生活的平淡而摒弃生活。

——海子　1983年毕业于北京大学，著名诗人。

4. 脱去华丽的外壳，还原生命的平凡

人生如梦，事情过去就过去了，如江水东流一去不回头。但其中的情节却在不停变幻。这让人想起了宋代诗人苏轼的一句诗："人似秋鸿来有信，事如春梦了无痕。"意思是，人间事不外乎两类：一类是人可掌控的，前有信约而坚守的，就像秋鸿，到了季候就应约而来；而另一类犹似春梦，梦醒了也就忘了，唯有朦胧美意，却了无痕迹。一切皆是"无常"，繁华过尽是虚无。如果人们能体会到事如春梦了无痕的境界，那就不会滋生这样那样的烦恼了，也就不会陷入执着的怪圈不能自拔。

现代著名的女作家张爱玲，对繁华的虚无便看得很透。她的小说总是以繁华开场，却以苍凉收尾，正如她自己所说："小时候，因为新年早晨醒晚了，鞭炮已经放过了，就觉得一切的繁华热闹都已经过去，我没份了，就哭了又哭，不肯起来。"

张爱玲生于旧上海名门之后，她的祖父张佩伦是当时的文坛泰斗，外曾祖父是权倾朝野、赫赫有名的李鸿章。凭着对文字的先天敏感和幼年时良好的文化熏陶，张爱玲7岁时就开始了写作生涯，也开始了她特立独行的一生。

优越的生活条件和显赫的身世背景并没有让张爱玲从此置身于繁华富贵之乡，相反，正是这优越的一切让她在幼年饱尝了父母离异、被继母虐待的痛苦，而这一切，却不为人知地掩藏在繁华的背后。

其实，纸醉金迷只是一具华丽的空壳，在珠光宝气的背后通常是人性的沉沦。沉迷于荣华富贵的人通常多是肤浅的人，在繁华落尽时他会备受煎熬。转头再看，执着于尘俗的快乐，执着于对事物的追求，往往最受连累的就是自己，因为你通常会发现，你所执着的事物其实并不有趣，而且有时令你一无所得。

所谓"创业容易守业难"，随着生活条件的改变，便有人把注意力放在了享受上，贪图安逸、竞相攀比，在他们一掷千金的背后是一颗空虚的心灵。"由俭入奢易，由奢入俭难"，一旦养成了奢侈的生活习惯再想返璞归真，就难上加难。而那些有条件过繁华的生活却仍然选择过平凡的日子的人，反而是最不平凡的人。

两次获得诺贝尔奖金的居里夫人一直过着简朴的生活。她和彼埃尔·居里结婚时的新房里，只有两把椅子，正好一人一把。居里觉得两把椅子未免太少，建议多添几把，为的是来了客人好让人家坐一坐。

居里夫人却说："有椅子是好的，可是，客人坐下来就不走啦。为了多一点儿时间搞科学，还是一把不添吧。"

几度春秋之后，这对没有给自己的新房增添一把椅子的年轻夫妇，却给世界化学宝库增添了两件闪闪发光的稀世珍宝——钋和镭。

从1933年起，居里夫人的年薪已增至4万法郎，但她照样"吝啬"。她每次从国外回来，总要带回一些宴会上的菜单，因为这些菜单都是很厚很好的纸片，在背面书写物理、数学算式，方便极了。她的一件毛料旅行衣，竟穿了一二十年之久。有人说居里夫人一直到死"总像一个匆忙的贫穷妇人"。

有一次，一位美国记者追踪这位著名学者，走到村子里一座渔家房舍门前，他向赤足坐在门口石板上的一位妇女打听居里夫人，当她抬起头时，记者大吃一惊：原来她就是居里夫人。

一个奢侈成风、沉溺于奢华享受的人是很难有所作为的，当一个人把精力放在吃穿用度上，想的全是如何过奢靡的生活时，就很容易"玩物丧志"，要知道，把精力投放于香车宝马上时，损失的不仅是金钱，还有时间和有限的生命。

恢复简单的心境，用简单的思想经营生活，静静地享用一顿简单的晚餐，传达一句简单的问候，发送一张简单的卡片，吟诵一首简单而又甜美的小诗……我们就可以过着诗一样的人生。

简单生活并不是要放弃追求，而是要抓住生活的本质及重心，去掉世俗浮华的琐务，领略身边的美好，从平凡中找出生活的乐趣。

其实，世界并不复杂，只要心简单就行了；如果心复杂了，世界就复杂了。悟出简单的人自会轻轻松松地享受人生。从根本的意义上明白人活着都要吃饭穿衣，你就会自然想到飞扬只是人生的一瞬，平凡细琐才是生命的永恒。

人生像一条河流，虚无缥缈的荣华浮在水面上，沉重真实的情感都沉入于河底。一切看起来是那么绚丽多彩，数不尽的繁华旖旎都在人生的黑匣里，待到雾散云开，方才明白所有的虚幻只不过是雾中花，水中月，如缕缕微风轻轻擦过水面，淡淡涟漪过后，一切都将归于平淡。留一份淡泊给自己，生命自然会天高、云淡、风清。

生活中的很多担忧，多半是不会发生的。

——鲁迅　曾任北京大学讲师，著名文学家、思想家、评论家、革命家。

5. 去除忧虑，让生命简单化

应用心理学之父威廉·詹姆斯教授曾经告诉他的学生说："要愿意承担这种情况……能接受既成事实，就是克服随之而来的任何不幸的第一个步骤。"林语堂先生在他的《生活的艺术》里也谈到了同样的概念："能接受最坏的情况，在心理上就能让你发挥出新的能力。"

当我们接受了最坏的情况之后，就不会再损失什么，也就是说，一切都可能寻找回来。"在面对最坏的情况之时，"威利斯·卡瑞尔告诉我们，"我马上就轻松下来，感到一种好几天来没有经历过的平静。然后，我就能思想了。"他的说法很有道理。

可是现实中还有成千上万的人因为忧虑而毁掉自己的生活。因为他们拒绝接受最坏的情况，不肯由此作出改进，不愿在灾难中尽可能抢救出一点东西，他们不但不愿意重新构筑自己的财富，还沉浸于过去失败的记忆中不能自拔——终于，使自己成为忧虑的牺牲者，他们摧毁了自己奠定成功的最后一块基石——健康。正如巴尔扎克所说："淡淡的哀愁确能增加一种妩媚，但它最终会加深脸上的皱纹，毁掉一切容貌中最可爱的容貌。"与其躺在忧虑的摇椅上，独自老去，不如站起来，直面最坏的现实，摧毁这把摇椅。

一个参加诺曼底战役的士兵回忆道："1944年6月初，我躺在奥玛哈海滩的散兵坑内，我们刚刚登陆诺曼底。我环顾坑内——真的只是地上的一个坑——我对自己说'实在太像墓穴了'，当我躺下准备睡觉时，真的感觉是在坟墓里。我不由自主地想：这也许真的就是我的坟墓。

"晚上11点左右，德军开始轰炸，四处炸弹开花，我惊恐莫名。最早的前面的两三晚，我完全无法入睡。到第四晚和第五晚，我快要崩溃了。我知道再不想办法，我会发疯的。我只有提醒自己已经过了五个晚上了，我还没有死，我的同胞也还活着，只有两位挂了彩，倒不是因为德军，而是被我们自己的高炮所伤。我决定做点儿有意义的事来克服忧虑。

"于是我为自己的身体加盖一层薄木，以免被高炮伤到。我想到我们部队分散得很广，只有炸弹直接命中，我才会在'坑'内被炸死，我估计直接命中的几率只有万分之一。几个晚上我都以这种想法度过，我开始定下心来，后来即使在轰炸中，我也能睡得着。"

人的忧虑和烦恼大部分都来自你想象中的那个墓穴，而非现实中的坑。伟大的法国哲学家蒙坦也犯过相同的错误。"我的生活中，"他说，"曾充满可怕的不幸，而那些不幸大部分都是从来没有发生过的。"人们常常会被这些从来没发生过的不幸所折磨、摧残，在忧虑的摇椅上诚惶诚恐。

一个商人的妻子不停地劝慰着她那在床上翻来覆去、折腾了足有几百次的丈夫："睡吧，别再胡思乱想了。"

丈夫说："你是没遇上我现在的情况啊！几个月前，我借了一笔钱，明天就到了还钱的日子了。可咱家哪儿有钱啊！你也知道，借给我钱的那些邻居们比蝎子还毒，我要是还不上钱，他们能饶得了我吗？为了这个，我能睡得着吗？"他接着又在床上继续翻来覆去。

妻子试图劝他，让他宽心："睡吧，等到明天，总会有办法的，我们说不定能弄到钱还债的。"

"不行了，一点儿办法都没有啦！"丈夫喊叫着。

最后，妻子忍耐不住了，她爬上房顶，对着邻居家高声喊着："你们知道，我丈夫欠你们的

债明天就要到期了。现在我告诉你们：‘我丈夫明天没有钱还债！’”她跑回卧室，对丈夫说：“这回睡不着觉的不是你而是他们了。”

如果当凌晨三四点的时候，你还忧虑在心头，全世界的重担似乎都压在你肩膀上：到哪里去找一间合适的房子？找一份好一点的工作？怎样可以使主管对你有好印象？儿子的健康，女儿的行为，明天的伙食，孩子们的学费……可怜！你的脑子里有许多烦恼、问题和急待要做的事在那里滚转翻腾。墙上糊的纸好不好？女儿的男友配得上她吗？粮食会不会又要涨价了？你的思绪东飘西荡，你仿佛永远不能再入睡了。

如此众多的令人忧虑的事情，有旧的，也有新的；有重大的，也有微小的，而富有想象力的忧虑者总有办法将路上的行人同远古时代联系起来。假如太阳燃尽了，一年四季可能完全成为黑夜吗？如果低温冷冻中的人再苏醒过来，他们还能活多久？如果一个人没有了小脚指头，他能否在球场上进球呢？你的一生就这样在忧虑中度过，然而无论你多么忧虑，甚至抑郁而死，你也无法改变自己置身其中的现实。

一位诗人曾经写道：“我把忧虑写在水里，河水把它冲走了；我把忧愁写在沙里，海水把它冲散了；我把忧愁写在梦里，黑暗把它带走了；我把忧愁写在生命里，时间把它带走了。”无言的哀痛是会向那不堪重负的心低声耳语，叫它裂成碎片的，所以与其把忧虑隐藏心中，不如开放心情，将忧虑和你担心的事情倾泻出来。

王欣第一次去见她的心理医生，一开口就说：“医生，我想你是帮不了我的，我实在是个很糟糕的人，老是把工作搞得一塌糊涂，肯定会给辞掉。就在昨天，老板跟我说我要调职了，他说是升职。要是我的工作表现真的好，干吗要把我调职呢？”

可是，慢慢地，在那些泄气话背后，王欣说出了她的真实情况。原来她在两年前拿了个MBA学位，有一份薪水优厚的工作。这哪能算是一事无成呢？

针对王欣的情况，心理医生要她以后把心里想到的话记下来，尤其在晚上睡不着觉时想到的话。

在他们第二次见面时，王欣列下了这样的话：“我其实并不怎么出色，我之所以能够冒出头来全是侥幸。”“明天一定会大祸临头，我从来没主持过会议。”“今天早上老板满脸怒容，我做错了什么呢？”

她承认说：“单在一天里，我列下了26个消极思想，难怪我经常觉得疲倦，意志消沉。”

王欣听到自己把忧虑和害怕的事念出来，才发觉自己为了一些假想的灾祸浪费了太多的精力。

如果你感到情绪低落，可能是因为你老是在给自己灌输消极的信息。如果是这样，建议你听听自己内心说的话，把这些话说出来或写下来。这样，你便能控制自己的思想，而不是被思想套牢了。把忧虑和害怕的事情说出来或写出来，你就会发现许多消极的念头都是多余的。

把忧虑藏在心中，你的忧虑就会加倍。许多人有忧虑与不安时，总是深藏在心间，不肯坦白说出来。其实，这种办法是很愚蠢的。内心有忧虑烦恼，应该尽量坦白讲出来，这不但可以给自己找出一条出路，而且有助于恢复头脑的理智，把不必要的忧虑除去，同时找出消除忧虑、抵抗恐惧的方法。

解除忧虑的办法是始终存在的，只要你及时扫除心灵的垃圾，将忧虑写在沙上，甚至连“绝望”本身也能帮助你走出困境，当你担心一切都完了的时候，殊不知一切才刚刚开始，把忧虑写在沙滩上，然后转身离去，再也不回头张望，海水就会涨上来，把你写在沙上的忧虑全都带走。

享受悠闲生活当然比享受奢侈生活便宜得多。要享受悠闲的生活只要一种艺术家的性情，在一种全然悠闲的情绪中，去消遣一个闲暇无事的下午。

——林语堂 曾任北京大学教授，中国当代著名学者、文学家、语言学家。

6. 创造一些悠闲时光

创造悠闲的生活，必须要有一个恬静的心地和乐天旷达的观念，以及一个能尽情玩赏大自然的胸怀。没有金钱也能享受悠闲的生活，须有丰富的心灵，有俭朴的生活，这样的人，才有资格享受悠闲的生活。

任何时候，你都得把心清洗干净，这个过程要你自己做，旁人不能替代，要见真实的自己，就要自己度化自己，自己守持生活的规律，这样才不枉来人世走一遭。清洗干净自己的心就是少动烦恼和忧虑，这样才能体会当下的美妙时刻。

莎士比亚曾经说过："忧虑分割着时季，扰乱着安息，把夜间变为早晨，昼午变为黑夜。"如果生活一旦笼罩上了忧虑的黑云，你的精神状态就会因此而受到摧残，它就像两座花园之间的一堵墙壁，隔绝了世界上最美丽的风景，让你的心在它的重压下苟延残喘最后裂成碎片。

一次，无门慧开禅师问僧徒："我不问你们十五月圆以前如何，我只问十五日以后如何？"

僧徒说："不知道。"

禅师说："日日是好日。春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。若无闲事挂心头，便是人间好时节。"

禅宗讲究顿悟，这首诗在某种程度上也给未开悟者呈现了以手指月的姿势。闲事，也即烦心之事。关键在于是否能在任何环境中都找到通往风花雪月的境界之路。春夏秋冬除了风花雪月之外当然还有别的，就看眼光自然而然地望向何处了。春天有百花，夏天有凉风，秋天有明月，冬天有白雪，风、花、雪、月这些在不同时刻都能象征着令人心境豁达之意的事物，便是开悟的人能够保持淡定从容、享受悠闲时光的绵绵无绝之力。

日日是好日，每时每刻都能发掘快乐之源。这是一种积极的人生态度，也是禅向我们展现的魅力所在。如果你能清洗干净自己的心灵，具备乐观的心态，那么还有什么能够困住你呢？用智慧来享受悠闲的人，也便是受教化最深的人。用哲学的观点来看，劳碌和智慧似乎是根本相左的。智慧的人绝不劳碌，过于劳碌的人绝不是智慧的，善于优游岁月的人，才真正懂得如何创造悠闲生活，在每一天里，就过好当下的每一天，用悠然的心境去诠释美好的生活。

人性中最可怜的一件事就是，我们所有的人，都拖延着不去生活，只担忧着天边堆积的乌云，而不去欣赏今天开放在窗口的玫瑰，对于一个聪明人来说，每次只要活一天，每一天都是一个新的生命，绝不会在旭日东升时为黄昏的暮景发愁。

小灵是一个公司的白领，整日忙碌得不行，似乎从来都没有时间、没有心情去让自己放松一下，永远都是将头埋在那厚厚的文件里。直到被工作的压力压得实在喘不过气了，她终于觉得应该让自己休息一下了，应该出去走一走，放松一下了。但都是去广场之类的游乐场所转转。

到年底时，他已经感觉身体被抽空了，精神状态已经到接近崩溃的边缘，于是决定拿起行李，一个人到云南旅游散散心。

当小灵走进云南那一刻开始，身心得到极大的舒展，她游山观水赏花，用心聆听大自然的声音。

她遍游青山野湖，看荒草碧连天，溪水长鸣。雀儿歌唱，鸬鹚衔鱼。这一切的一切让她看得入迷，让她对生活如释重负，她边走边听，用心感受，等假期归来时，小灵整个人的精神面貌焕然一新。现在的她脸色红润气色好，面对工作也有了饱满的热情。

如果一个人一开始工作就觉得是在做一件受罪的苦差事，那么就很难倾注自己的热情，所作的成绩也不会很出色，他的面前只会是一片无边无际的荆棘。而如果适时地创造一些悠闲时光，劳逸结合，完全可以带着很大的热情和希望，把工作当成一种享受，憧憬着工作带给我们的美好前途，并尽其最大的努力去工作，情况可能就会完全不同了。

其实生活也是一样，那些对生活满怀怨言的人，通常都是以自我为中心、整天只会想到自己有多么不快乐的人。满心欢喜的人并不会满脑子都是自己快不快乐的问题，他们会把时间和精力花在开创以及享受生活给自己带来的乐趣上。

享受悠闲生活，当然比享受奢侈生活容易得多。正如梭罗在《瓦尔登湖》里所说的："要享受悠闲的生活，所费是不多的。每一个人在生活中都时常会面临一些巨大的压力，此时你完全可以按照禅的指导，通过心灵的修炼，将那些阻碍、困扰你的日子，变成快乐、喜悦的日子。"要享受悠闲的生活，只要有一种悠然的性情，能在一种全然悠闲的情绪中，去消遣一段段闲暇无事的时光。

古希腊诗人荷马曾说："过去的事已经过去，过去的事无法挽回。"的确，昨日的阳光再美，也移不到今日的画册。我们能做的，就是好好把握现在，老想着远方，今天就会被遗弃在荒芜的时光中。

创造一些悠闲时光，是做好手边的事，把握住当下，把握住现在，积极生活。只有学会与时间相处，不至于让匆忙吞噬了生命，我们才不会被时间抛弃，才能享受生命中快乐、悠闲自在的好时光。

不物化的生命才是真实的生命，因为它表示了生的特质。

——牟宗三　毕业于北京大学哲学系，中国现代学者、哲学家。

7. 遵循自然的生命方式

人生为自然之子，肉躯只需要从自然之中获取适量的五谷杂粮，只需要几套保暖的衣物，只需要不多但真挚的亲情、友情和爱情，简简单单的日子更能咀嚼出生活的滋味；放眼望去，满街绅男淑女中，自己虽不显眼也不显寒酸，倒落得个逍遥自在；少了浮躁，少了矫饰，少了烦琐，简单的日子竟让自己神清气爽起来。学会了换一种眼光来看世界，就会发现，商场里充斥了奢靡的物品，报刊里塞满了矫情的文字，办公室里弥漫着过多虚伪的寒暄……于是，不再被外在的世界、内在的心弄得疲惫不堪，得失随缘，心无增减，处世以不即不离之法，居心于有意无意之间。

在人的一生中，会有许多的追求、许多的憧憬。追求真理，追求理想的生活，追求刻骨铭心的爱情；追求金钱，追求名誉和地位。有追求就会有收获，我们会在不知不觉中拥有很多，有些是我们必需的，而有些却是完全用不着的。那些用不着的东西，除了满足我们的虚荣心外，最大的可能，就是成为我们的一种负担。

周国平先生讲过这样一个故事，故事很简单，但如果深入思考，你会发现生活表象之下的人生真谛。

一个农民从洪水中救起了他的妻子，他的孩子却被淹死了。事后，人们议论纷纷。有人说他做得对，因为孩子可以再生一个，妻子却不能死而复活。有人说他做错了，因为妻子可以另娶一

个，孩子却没法死而复活。

哲学家听说了，也感到疑惑不解，他就去问农民。农民告诉他，他救人时什么也没想。洪水袭来，妻子在他身边，他抓起妻子就往山坡游。待返回时，孩子已被洪水冲走了。

自然是一种最睿智的生活方式，这个农民如果进行一番思想斗争的话，事情的结果会是怎样呢？洪水袭来，妻子和孩子片刻之间就会失去性命，而这个农民还在山坡上进行抉择，妻子重要，还是孩子重要？等他抉择了，妻子和孩子都失去了。

其实，人一生中，许多时候，我们并没有机会和时间进行抉择。人生的抉择是最困难的，也是最简单的，困难在于你总是把抉择当作抉择；简单在于你别去考虑抉择问题，遵循内心的声音，遵循生命自然的方式。

懂得凭自己的本性简单生活的人就善于放下欲望的包袱，减去一些生活中不必要的内容。简单生活不是贫乏或缺少内容，而是繁华过后的一种觉醒，是一种去繁就简的境界。一个懂得简单生活的人，他会心无旁骛，并善于将可能引起忧思苦恼及妨碍行进的事物丢弃掉，不让它干扰自己的身心和脚步。

《庄子》中写了一则关于庄子和骷髅的寓言故事：

庄子到楚国去，途中见到一个骷髅，枯骨突露呈现出原形。庄子用马鞭从侧旁敲了敲，于是问道："先生是贪求生命、失却真理，因而成了这样呢，抑或你遇上了亡国的大事，遭受到刀斧的砍杀，因而成了这样呢，抑或有了不好的行为，担心给父母、妻儿子女留下耻辱、羞愧而死成这样了呢，抑或你遭受寒冷与饥饿的灾祸而成了这样呢，抑或你享尽天年而死去成了这样呢？"

庄子说罢，拿过骷髅，当枕头睡。

到了半夜，骷髅给庄子显梦说："你先前谈话的情况真像一个善于辩论的人。看你所说的那些话，全属于活人的拘累，人死了就没有上述的忧患了。你愿意听听人死后的有关情况和道理吗？"

庄子说："好。"

骷髅说："人一旦死了，在上没有国君的统治，在下没有官吏的管辖；也没有四季的操劳，从容安逸地把天地的长久看作是时令的流逝，即使南面为王的快乐，也不可能超过。"

庄子不相信，说："我让主管生命的神来恢复你的形体，为你重新长出骨肉肌肤，返回到你的父母、妻子儿女、左右邻里和朋友故交中去，你希望这样做吗？"

骷髅皱眉蹙额，深感忧虑地说："我怎么能抛弃南面称王的快乐而再次经历人世的劳苦呢？"

一沙一世界，一叶一菩提，生命的收与放，本质都是一样的。面对生死，悠然自得，便是真正懂得了生命自然的方式。

其实，生活本身并没有多么复杂，复杂的只有我们的内心。遵循生命自然的方式，也是用一种超脱、达观的态度去面对生命，把生命当作一次快乐旅行，就能减轻生的压力，活得逍遥自在。

一个人如果想恢复简单的生活，只需要从心开始，净化心灵上的杂质。简单绝对不是不简单的对立面，二者在很多时候都是相互统一的，越是不简单、不平凡的东西在我们看来却越是简单。精细者，无苛察之心；光明者，无浅露之病。

大凡简洁而执着的人，常有充实的人生。一个人若时常追求复杂而奢侈的生活，则苦难没有尽头，不仅贪欲无度，烦恼缠身，而且日夜不宁，心无快乐。因为复杂，往往浪费了宝贵的时间；因为奢侈，极有可能断送美好的人生。因为简洁，每每能找到生活的快乐；因为执着，时时能感觉没有虚度每一天。平凡是人生的主旋律，简洁则是生活的真谛，所以，遵循自然的生命方式，便可随心、顺心、乐心地生活。

第二章　活在当下，珍惜拥有

让我们全心全意地收获生活的每一天，在平凡的日子里感受生命的美好，在耕耘里感受劳动的快乐和收获的期待。

——俞敏洪

毕业于北京大学英语专业，新东方学校创始人。现任新东方教育科技集团董事长兼总裁。

1. 当下的人生最精彩

佛家对真人的定义是，不忘记自己从哪儿来，也不寻求自己往哪儿去，承受什么际遇都欢欢喜喜，忘掉死生像是回到了自己的本然，这就叫作不用心智去损害大道，也不用人为的因素去帮助自然。这就叫"真人"。

这也是人活着的价值。一切的作为，不去追究最初的动机是什么，也不要追求结果怎么样。一个人如果忘记了无始无终的时空观念，对现有的生命悠然而受之，天冷了就穿衣服，天热了就脱衣服，受而喜之，才能顺其自然，活在当下。

一个学禅的弟子问他的老师："师父，什么是禅？"

师父回答道："禅是扫地的时候扫地，吃饭的时候吃饭，睡觉的时候睡觉。"

弟子说："师父，这太简单了。"

"没错，"师父说，"可是很少有人做得到。"

"活在当下"，看似深奥的道理实际上很简单：吃饭就是吃饭，睡觉就是睡觉，没有过去拖着你的脚步，亦没有未来拉扯你的目光，你全部的能量都集中在这一刻，集中在"现在"的人和物上面，生命因此生长出一种强烈的张力。

安东尼·吉娜目前是美国纽约百老汇极负盛名的演员。她曾经在美国电视台著名的脱口秀节目《快乐说》中，讲述了自己的成功之路。

大学期间，吉娜是学校艺术团的歌剧演员，参加了一次校际演讲比赛。她演讲的题目是《璀璨的梦想》。在演讲中，她向别人展示了她最为璀璨的梦想："大学毕业以后，先去欧洲旅游一年，增加自己的阅历，然后到纽约百老汇发展，实现自己成为一名优秀演员的梦想……"吉娜声情并茂的演讲，卓尔不群的风度，赢得了所有师生的阵阵喝彩，并一举夺魁。

当天下午，吉娜的心理学老师找到她，对她说："你是一个很有才华、很有发展潜力的学生。"紧接着，他向她提出了一个尖锐的问题："你现在就去百老汇，跟毕业一年以后去究竟有什么差别？"

吉娜仔细想了想："是呀，大学生活并不能帮我争取到在百老汇的工作机会。我应该先去试一试，即使失败了，我还可以返回学校继续学习。"于是，吉娜决定，一年之后就去百老汇闯荡，而不是等到毕业一年以后再去。

这时，老师又问道："你现在就去跟一年以后去究竟有什么不同？"

吉娜思考了一会儿，对老师说："那下学期就出发。"

老师紧追不舍地问："你现在就去跟下学期去究竟有什么不一样？"吉娜简直有些眩晕了，想想百老汇金碧辉煌的舞台，想想在睡梦中萦绕不绝的红舞鞋……她终于决定下个月就前往百老汇。

老师乘胜追击地问："你现在就去跟一个月以后去究竟有什么两样？"吉娜激动不已，便情不自禁地说："好，给我一个星期的时间准备一下，我很快就出发。"

老师步步紧逼："所有的生活用品在百老汇都能买到，你现在就去跟一个星期以后去究竟有什么区别？"吉娜终于热泪盈眶地说："好，我明天就去。"

老师赞许地点点头，说："好！我已经帮你订好了明天的机票。有个朋友告诉我，百老汇正在招聘演员，你不要错过这次机会。"同时，老师还送给她一个精美的笔记本，并在扉页上写下了一段赠言。

第二天，吉娜就飞赴到全世界最顶级的艺术殿堂——美国百老汇。当时，百老汇的制片人正在酝酿一部经典剧目，几百名各国艺术家都去应征主角。按当时的应聘步骤，是先挑出10个左右的候选人，然后，让他们每人按剧本的要求演绎一段主角的念白。这意味着要经过百里挑一的艰苦角逐才能胜出。

吉娜到了纽约后，并没有急于漂染头发、买靓衫，而是费尽周折从一个化妆师手里要到了将要排演的剧本。这以后的两天中，吉娜闭门苦读，悄悄演练。正式面试那天，吉娜是第48个出场的，当制片人要她说说自己的表演经历时，吉娜粲然一笑，说："我可以给您表演一段原来在学校排演的剧目吗？就一分钟。"制片人首肯了，他不愿让这个热爱艺术的青年失望。

而当制片人听到传进自己鼓膜里的声音，竟然是将要排演的剧目对白，而且，面前的这个姑娘感情如此真挚，表演如此惟妙惟肖时，他惊呆了！他马上通知工作人员结束面试，主角非吉娜莫属。

就这样，吉娜来到纽约的第一天就顺利地进入了百老汇，穿上了她人生中的第一双红舞鞋。

电视台的节目主持人在结束《快乐说》之前，向观众展示了吉娜珍藏多年的笔记本，就是心理学老师在她到百老汇之前送给她的那个精美笔记本，并朗读了老师在扉页上写下的赠言："在出发之前，梦想永远只是梦想。只有上了路，梦想才会变成挑战。也只有经过挑战，梦想才会实现。如果说梦想是可贵的，那么不失时机地挑战梦想就更可贵。梦想如鸡蛋，如果不及时孵化，就会腐败变臭。"

当下是力量的源泉，只有活在当下的人，才能全身心地投入到生活中去。活在当下，没有过去拖在我们的后面，也没有未来拉着我们前行，生命因此而具有一种巨大的张力。

人生没有过去，过去已经成为历史；人生没有未来，未来飘忽不定，无法掌控，唯一拥有的就是当下，当下这一瞬间。因此，我们无须再为以往的过错而悔恨，也无须对并不属于我们的明天而翘首企盼。我们只需要把握好当下，过好当下，自然会收获一个完美的人生。

用最少的悔恨面对过去。用最少的浪费面对现在。用最多的梦面对未来。

——海子　1983年毕业于北京大学，著名诗人。

2. 过去的就让它过去

泰戈尔在《飞鸟集》中写道："只管走过去，不要逗留着去采了花朵来保存，因为一路上，花朵会继续开放的。"的确，昨日的阳光再美或者风雨再大，也移不到今日的画册，我们为何不好好把握现在，充满希望地面对未来呢？

忘掉你曾经拥有的一切，忘掉你所遭受的损失，就当你是赤裸裸地刚来到这个世界，对自己说："让我从头开始吧！"你不是坐在废墟上哭泣，而是拍拍屁股，朝前走去，来到一块空地，动手重建。你甚至不是重建那失去的东西，因为那样你还惦记着你的损失，你仍然把你的心留在

了废墟上。你要带着你的心一起朝前走，你虽破产却仍是一个创业者，你虽失恋却仍是一个初恋者，真正把你此刻孑然一身所站立的地方当作你人生的起点。

古希腊神话中，潘多拉打开了宙斯给她的盒子。疾病、灾难、罪恶、偷窃、贪婪等各种各样的祸害，飞速地散落到大地上；只有智慧女神雅典娜为了挽救人类命运而悄悄将“希望”放在盒底，但“希望”还没来得及飞出盒子。从此，人们在遭受不幸的时候，心底依然保留着希望。

我们现在就生活在此处此地，而不是遥远的地方。何必为已经发生过的事情懊悔呢？把一切泪水留给昨天，把所有烦恼抛向未来，专心地过好今天，活出生命的色彩，当晚上安然入眠时，那就是给今天最好的掌声和礼赞。

妻子和丈夫之间有这样一段对话：

妻子：“说说你的初恋吧！”

丈夫：“不就是你吗！”

妻子：“不是隔壁班级的班花吗！”

丈夫：“没有的事！”

妻子：“她漂亮还是我漂亮？”

丈夫：“你。”

妻子：“我不相信。你就敷衍我吧！她不漂亮你能还留着她们班级的照片？”……

可以猜测得到，这对夫妻最后的谈话一定是以妻子的抱怨做结尾的。结婚的男人不愿意谈论从前的恋人，妻子若是聪明就应该把握现在，而不是一个劲儿地追问过去的事。其实，成熟的人不问过去，聪明的人不问现在，豁达的人不问未来。处在爱中的人们，应该信任不能猜疑，应该宽容不能苛求。

钱锺书先生曾经说过：“天下只有两种人。比如一串葡萄到手，一种人挑好的吃，另一种人把最好的留到最后吃。照例第一种人应该乐观，因为他每吃一颗都是吃剩的葡萄里最好的；第二种人应该悲观，因为他每吃一颗都是吃剩的葡萄里最坏的。不过事实却适得其反，缘故是第二种人还有希望，第一种人只有回忆。”你是属于哪一种呢？此刻的你是怀有希望，还是时常活在回忆中？

我们每个人都应该努力成为钱锺书先生所说的第二种人，心怀希望，积极投入生活，不让回忆羁绊自己的脚步，过分依恋过去是对现实的一种逃避。不要老是惦记明天的事，也不要总是懊悔昨天发生的事，把你的精神集中在今天。总是在懊悔，对于事情毫无帮助。

时间就是一座脆弱的桥梁，我们每迈一步之后，它就已经变成过去，变成永恒。过去的已经过去，不再属于我们。在寒冷极地生活的爱斯基摩人把每一天都当作一次崭新生命的开始。夜晚沉沉睡去，然后迎接下一次生命的开始。也许是极地的恶劣气候使得他们不敢有过多的奢望，他们没有时间去缅怀过去，然而他们却因此好好利用有生之年的每一寸光阴。

丢掉过去的包袱，才能轻装前行；让过去的过去，才能去追寻前方更加美好的东西。每一天都是一个新开始，每一天都应该轻装上阵，只有这样，我们才能感受到生活的快乐和惬意。世上没有不平的事，只有不平的心。

如果我们的过去有太多悲伤、不快，如果暂时不能做到遗忘，那就掩埋、封存，不要时刻惦念它、触摸它，让它静静地安于心灵的一隅。不去怨，不去恨，淡然一切，往事如烟。珍惜现有的生活，幸福才会触手可及。

时间中没有“过去”和“将来”，只有“现在”才是现实存在的时间，才是实实在在的、最有价值和最需要人们利用的时间。走在人生的旅途中，要明白曾经收入行囊的珍宝对我们来说是值得珍视的，它给我们带来了欢乐。但随着岁月的流转，光阴的飞逝，它们的存在只会触痛旧的伤疤；放弃它们，却可以打开新的一页。

无限的“过去”都以“现在”归宿；无限的“未来”都以“现在”为渊源，过去未来中间，全仗现在，以成其连续，以成其永远无始无终的大实在。

——李大钊

在北京大学组织中国第一个马克思学说研究会，无产阶级革命家、中国共产党的主要创始人之一、著名学者。

3. 活在今天，掌握此刻

人生无常，很多事情都不是我们能预料的，我们所能做的只是把握当下，舍不得过去，等不到永远，唯有认真活在当下。当一切变成黑暗，后面的来路，与前面的去路，都看不见，如同前世与来生，都摸不着。我们要做的是什么？唯有看脚下，看今生。

人的一生其实只有三天：昨天、今天、明天。昨天已逝，明天未至，而我们要面对的只有今天。“明日复明日，明日何其多”，一个人如果不懂得珍惜今天，又怎么能谈得上珍惜生命呢？

“今天”与“生命”聊天，“生命”问了一句：“过得怎么样？”

“今天”答道：“到现在为止，今天是我最好的一天！”

“生命”仿佛为“今天”的答案感到吃惊。

“你最好的一天？”“生命”用一种惊诧的口气重新问道。

“是的。”他迅速而且又充满信心地回答。

“生命”又问了一遍：“你确定吗？”

“是的。”他再一次确认。

他能感觉到“生命”并不相信他讲的是真话。当然，他知道“生命”相不相信并不重要，重要的是他自己相信。

“生命”问他：“你怎么能说今天是到现在为止，你最好的一天呢？你结婚那天呢？难道不比今天更好吗？”

他答道：“我一直而且将永远记得我结婚那天，我的妻子是多么快乐。我也记得第一个孩子出生的情景。我还记得在甜品店喝奶昔，意识到自己还能做事。我记得给一只眼睛看不见的小鸭子喂食的那天。我也记得我和儿子一起爬山，欣赏这美丽的世界。我一直记得当我看见刚刚犁过的、黑色的、潮湿的、肥沃的泥土，等着我们播种、收获的那天。

“我还记得在学年手册上读到学校里最传统的女孩儿写的评语，说我是高年级最好的男孩子。我还记得有个女孩对我说她尊重我，而我告诉自己，我也尊重自己。我记得那天船长公正地对待我。我记得海军军官说我不能参军，而母亲仁慈地告诉我说还有希望。我也记得其他两万多个美好的日子，每一天都成就了现在的生活。那些天里，一定有许多天可以排在我好日子列表的前面，但没有一天是最好的一天，它们中的任何一天都只能排第二。”

每一个今天都是最好的一天。李大钊说过一句话：“我认为世间最宝贵的是‘今’，最易失去的也是‘今’。”

每过一个今天，我们的生命就会减少一天。珍惜今天，就是珍惜生命。

你生命中经历的所有事件，都是由你过去的思想和信念造成的。它们由你过去的想法，你是昨天、上星期、上个月、去年、十年前、二十年前、三十年前、四十年前、（这取决于你的年龄）所说的话决定的。

然而，那是你的过去。它已经过去了，完毕了。重要的是此时此刻你选择什么思想、选择什么信念、说什么话，因为你现在的思想和语言将创建你的未来。你的力量的源泉来自“当下”，

它正在形成明天的、下星期的、下个月的、明年的，以及以后的经历。

一位哲学家途经荒漠，看到很久以前的一座城池的废墟，哲学家想在此休息一下，就顺手搬过来一个石雕坐下来。望着被历史淘汰下来的城垣，想象曾经发生过的故事，不由得感叹了一声。

忽然，有人说："先生，你感叹什么呀？"他四下里望了望，原来那是一尊"双面神"的神像。哲学家好奇地问："你为什么有两副面孔呢？"

双面神回答说："有了两副面孔，我才能一面察看过去，牢牢地汲取曾经的教训；另一面又可以瞻望未来，去憧憬无限的美好的蓝图啊。"

哲学家说："过去只是现在的逝去，再也无法留住，而未来又是现在的延续，是你现在无法得到的。你不把现在放在眼里，即使你能对过去了如指掌，对未来洞察先知，又有什么意义呢？"

双面神听了哲学家的话，不由得痛哭起来，他说："先生啊，听了你的话，我至今才明白，我落得如此下场的根源。"

哲学家问："为什么？"双面神说："很久以前，我驻守这座城池时，自诩能够一面察看过去，一面又能瞻望未来，却唯独没有好好地把握住现在，结果，这座城池被敌人攻陷了，美丽的辉煌都成了过眼云烟。我也被人们唾弃而弃于废墟中了。"

哲学家说："过去的已经逝去了，将来的还没有来到，我们唯一能把握的就是现在；如果无视于现在，那么即使你对过去未来了如指掌，那又有什么意义呢？"

神像一听，恍然大悟，他失声痛哭起来："你说的没错，就是因为抓不住现在，所以古罗马城才成为历史，我自己也被人丢在了废墟里。"

世界上有三种人：第一种人只会回忆过去，在回忆的过程中体验感伤；第二种人只会空想未来，在空想的过程中不务正事；只有第三种人注重现在，脚踏实地，慢慢积累，一步一步踏踏实实地走向未来。我们是做故事中的双面神还是做第三种人，都由我们自身来把握。

凡事皆有天意，世界上有很多事情是无法提前的。脚踏实地的把握好今天，才是最正确的人生态度。人生其实不需要过多地期待明天，因为明天毕竟还有许多个说不清的未知数。明天，不知周围的环境会发生什么，怎么变化，其中的光景是恍恍惚惚的，叫人难以领略、难以感悟、难以捉摸。如果一个人一味地期待明天，那么就会在无意中浪费今天，舍弃今天，错失珍贵的机缘，使今天的美好时光在漫不经心中白白度过。

聪明的人，不会太多地停留在昨天，也不会太多地幻想明天，而是牢牢地把握住今天。因为他懂得时间不因为回忆而增加长度，时间也不因为人的幻想而增加厚度。时间是公平的，富人、穷人在时间的面前都是平等的。所以，对于来去匆匆的人生，自己要有一个坚实的信念。

洗手的时候，日子从水盆里过去；吃饭的时候，日子从饭碗里过去；默默时，便从凝然的双眼过去。我觉察他去得匆匆了，伸出手遮挽时，他又从遮挽着的手边过去。天黑时，我躺在床上，他便伶伶俐俐地从我身边跨过，从我脚边飞去了。等我睁开眼和太阳再见，这算又溜走了一日，我掩着面叹息。但是新来的日子的影儿又开始在叹息里闪过了。

——朱自清

毕业于北京大学哲学系，现代著名散文家、诗人、学者、民主战士。

4. 珍惜一去不复返的人生

燕子去了，还会有再飞回的时候；花儿谢了，也会有再开的时候，然而，生命的流逝却无论如何也没有再来的时候。所以会有人说："春去春会再来，花谢花会再开，人无再少年。"人生

如一条缓缓流动的河流，一去不复返，拥有的时候不懂珍惜，一旦失去才知珍贵，到那时，当生活再也找不到停靠的码头，只好带着遗憾于怀念之中无言地漂泊。

“盛年不重来，一日难再晨；及时当勉励，岁月不待人。”著名诗人陶渊明也曾发过这样的感叹。“漫漫人生悠悠岁月，几度风雨几度春秋。”人生岁月的流逝，我们谁也无法抗拒。只是当时光匆匆走过，回来再看看，来到这个世界的我们，得到了些什么？是至真的爱情还是至纯的友谊？是不是有几多遗憾和几许感悟？

人生一去不复返，人生如酒，岁月如歌，面对这样的人生岁月，请选择珍惜。生活中常有这种事情：来到跟前的往往轻易放过，远在天边的却又苦苦追求；占有它时感到平淡无味，失去它时方觉可贵。

可悲的是，这种事情经常发生，我们却依然觊觎看那些“得不到”的，跌入这种“得不到的总是最好的”的陷阱中，遗失了我们身边的宝贝。

没有人希望自己在人生走到尽头的时候，才攥紧拳头想要拼命抓住未来得及拥有的东西。珍惜生命，不要等到年老以后才追悔莫及，去遗憾抱怨。不如就从今日起，好好工作，兢兢业业于好本职工作，努力生活，使得自己的生活更有色彩，人生更具意义。

从前有个男孩子住在山脚下的一幢大房子里。他喜欢动物、跑车与音乐。他爬树、游泳、踢球，喜欢漂亮女孩子。他过着幸福的生活。

一天，男孩子对上帝说：“我想了很久，我知道自己长大后需要什么。”

“你需要什么？”上帝问。

“我要住在一幢前面有门廊的大房子里，门前有两尊雕像，并有一个带后门的花园。我要娶一个高挑而美丽的女子为妻，她性情温和，长着一头黑黑的长发，有一双蓝色的眼睛，会弹吉他，有着清亮的嗓音。

“我要有三个强壮的男孩，我们可以一起踢球。他们长大后，一个当科学家，一个做参议员，而最小的一个将是橄榄球队的四分卫。我要成为航海、登山的冒险家，并在途中救助他人。我要有一辆红色的法拉利汽车。”

“听起来真是个美妙的梦想，”上帝说，“希望你的梦想能够实现。”

后来，有一天踢球时，男孩磕坏了膝盖。从此，他再也不能登山、爬树，更不用说去航海了。因此他学了商业经营管理，而后经营医疗设备。

他娶了一位温柔美丽的女孩，长着黑黑的长发，但她却不高，眼睛也不是蓝色的，而是褐色的；她不会弹吉他，甚至不会唱歌，却做得一手好菜，画得一手好画。

因为要照顾生意，他住在市中心的高楼大厦里，从那儿可以看到蓝蓝的大海和闪烁的灯光。他的屋门前没有雕像，却养着一只长毛猫。

他有三个美丽的女儿，坐在轮椅中的小女儿是最可爱的一个。三个女儿都非常爱她们的父亲。她们虽不能陪父亲踢球，但有时她们会一起去公园玩飞盘，而小女儿就坐在旁边的树下弹吉他，唱着动听的歌曲。

他过着富足、舒适的生活，但他却没有红色法拉利。有时他还要取送货物——甚至有些货物并不是他的。

一天早上醒来，他记起了多年前自己的梦想。“我很难过。”他对周围的人不停地诉说，抱怨他的梦想没能实现。他越说越难过，简直认为现在的这一切都是上帝同他开的玩笑。妻子、朋友们的劝说他一句也听不进去。

最后，他终于悲伤地病倒了，住进了医院。一天夜里，所有人都回了家，病房中只留下护士。他对上帝说：“还记得我是个小男孩时，对你讲述过我的梦想吗？”

“那是个可爱的梦想。”上帝说。

“你为什么不让我实现我的梦想？”他问。

“你已经实现了，”上帝说，“只是我想给你一下惊喜，给了一些你没有想到的东西。我想

你该注意到我给你的东西：一位温柔美丽的妻子，一份好工作，一处舒适的住所，三个可爱的女儿——这是个最佳的组合。”

“是的，”他打断了上帝的话，“但我以为你会把我真正希望得到的东西给我。”

“我也以为你会把我真正希望得到的东西给我。”上帝说。

“你希望得到什么？”他问。他从没想到上帝也会希望得到东西。

“我希望你能因为我给你的东西而快乐。”上帝说。

他在黑暗中静想了一夜。他决定要有一个新的梦想，他要让自己梦想的东西恰恰就是他已拥有的东西。

后来他康复出院，幸福地住在47层的公寓中，欣赏着孩子们悦耳的声音、妻子深褐色的眼睛以及精美的花鸟画。晚上他注视着大海，心满意足地看着明明灭灭的万家灯火。

其实我们每个人都拥有幸福，这种幸福就是现在。乐观的人会把这些看作是上帝的另一种恩赐，怀着感恩的心情去享受现实，而悲观者则会把手中的幸福随意丢弃。很多人只懂得为错过的太阳流泪，却眼睁睁地看着群星从眼前消失，最后，一切都成云烟，一切都成虚无。有些人浸泡在幸福蜜罐里，却老是追问幸福在哪里？他们撇开眼前的幸福，徒劳地为镜中花、水中月奔波劳碌，最后一无所获，再回首时那些曾经是眼前的幸福也消失了。

生命只有一次，万万不可浪费，要“竭尽全力”、真挚、认真地继续这种看似朴质的生活，平凡的人不久也将旧貌换新颜，变成非凡的人。人生就是如此。许多人不懂得珍惜，在忙忙碌碌漫无目的地生活着，到老年时才后悔莫及，于是开始深深地自责，然后在自责中遗憾走完自己的一生。

在我们的一生中，总是有很多的幻想在诱惑着我们，有些幻想可能穷尽一生的努力也不能实现。这些水中花镜中月可望而不可即，却有那么多的人为此而奔波辛劳，终身追逐那件梦的衣裳。而事实上即使在梦中播下再多种子，也得不到一丝丰收的喜悦；而在现实的田野上哪怕只播下一粒种子，也会有收获的希望。落尽繁华，洗尽铅休，只有现在属于我们，只有现在会带给我们一切。

在世界历史中，再没有别的日子，是比“今日”更为伟大。过去各时代的一切，像一个雪球，愈卷愈大，愈堆愈多，以构成“今日”之伟大。

——林语堂　曾任北京大学教授，中国当代著名学者、文学家、语言学家。

5. 没有别的日子比今日更伟大

昨天、今天、明天，哪个日子更值得我们去珍惜？是代表过去的昨天，还是代表现在的今天，或者是象征未来的明天？所有的未来都是以今日为基础，所有的过去也是以今日为终结。林语堂先生在《今日》中说：“今日是过去一切伟大之事的总和，是我们最该珍惜的日子。那里面藏着过去各时代的精华，有着过去各个时代成功和进步的所有内容。”

我们没有回头路可走，说过的话无法收回，做过的事无法重做。我们曾经拥有的事物不是被别人剥夺，而是被锁了起来，变成了尘封的历史。

但是，我们还有今天，我们可以创造今天。当今天在有朝一日写成历史时，我们可以赋予其更深的意义，就好像一出戏的开头和结尾互相呼应一样。回忆过去不如奋飞今天，射出去的箭已经不能再回头了，过去，过去，过去，当你这么念叨的时候，现在就在你的念叨声中也成为过去。

如果我们永远都在为过去的时间追悔，而看不到现在的可贵，那么时间将没有一刻是属于我

们的；过去已消逝，将来还未来临，而现在则在我们试图划分的时候，马上成为过去，像电光一闪，存在仅一刹那间。所以不要为已消逝的年华叹息，“如果你错过太阳时流了泪，那么你也要错过群星了。”

曾为英国首相的劳合·乔治有一个习惯——随手关上身后的门。

一天，有一个朋友来拜访他，两个人在院子里一边散步，一边交谈，他们每经过一扇门，乔治都会随手把门关上。

朋友很纳闷，不解地问乔治：“有必要把这些门都关上吗？”

乔治微笑着回答：“哦，当然有这个必要。我这一生都在关我身后的门，这是必须做的事。当你关门时，也就把过去的一切留在了后面，不管是美好的成就，还是让人懊恼的失误，然后，你才可能重新开始。”

生命有它的各个阶段：青年、中年、老年。我们每走过一个阶段，那扇门就在我们的身后关上、锁上了，而门锁则在门的另一边，没有人能够打开。

把过去的一切关在身后，也就是放下身心上的包袱。珍惜现在才能更好地开始新生活，但是，现实生活中，大多数人总是习惯于受过去的事情牵绊，无论成功或喜悦，无论失败或烦恼，挤占在脑海里不忍抛弃，结果使身心负载过重，浪费了精力，影响了事业的发展。因此，试着学会把身后的门关上，只有把过去的一切留在身后，你才能发现今天的美丽阳光。

漫漫人生路，我们犹如天真的孩童，总是期待珍宝的出现，在行走中欣喜地将那些出现的珍宝一一拾起。但是，随之而来的是，人生经历的行囊也变得越来越重，直到你举步维艰。才明白，放下过去，才能收获新生。

据说，有一天晚上，所罗门做了一个梦。在梦里，有一位智者告诉了他一句至理名言，这句至理名言涵盖了人类的所有智慧，能使他得意的时候保持平常心，不会忘乎所以；失意的时候能够百折不挠，始终保持快乐平和的状态。

但是，所罗门王醒来之后却怎么也想不起来那句至理名言。于是，所罗门找来了最有智慧的几位老臣，向他们讲了那个梦，要求他们把那句至理名言想出来，并拿出一枚大钻戒，说：“如果想出来那句至理名言，就把它刻在戒面上。我要把这枚戒指天天戴在手指上。”

一个星期过后，几位老臣兴奋地前来送还钻戒，戒面已刻上了一句可以让他胜不骄、败不馁而且永远保持快乐的至理名言：“只活在今天！”

人生的种种烦恼和痛苦，往往都是因为遗忘了活在今天而生的。是的，“只活在今天！”所有的得失悲喜终将成为过去，所有的未来都将有其更重要的意义。然而，生活中很多人都没有活在“今天”，他们不是活在“从前”，就是活在“以后”。所以，人生有许多宝贵的时刻都溜走了，因为我们的心都被过去和未来占满了。“活在今天”这个观念并不是非常深奥，却很少有人做到。

活在今天非常重要，因为只有此时才是你真正拥有的。除了此时此刻，我们别无选择。往日的遗憾可以用今天的成绩来弥补，明日的风景可以用今天的匠心去栽培。今天，为我们留下了恣意挥洒的空间，可以努力想象，尽情发挥。今天，是我们奋起直追的起跑线，可以用冲刺的加速度改写昨日失败的懊悔。

只要你好好把握住了今天，你理想的天空就不会出现阴霾，你耕耘的田野就会硕果累累，你事业的航船就会一帆风顺，你成功的身后就会留下一座历史的丰碑。当明日朝阳升起的时候，你就会心情舒畅，坦然面对。只有今日是可靠的，只有今日是真实的。我们所拥有的全部，也只不过是一个永恒的今日。所以，为了今日而努力，把握住了它，也就把握住了未来。

生命太过短暂，明天自有明天的事。

——季羡林　曾任北京大学副校长，中国著名文学家、语言学家、翻译家、散文家。

6. 不要预支明天的烦恼

佛家常劝世人要“活在当下”。何谓活在当下？这个看上去深奥的问题，实际上却很简单。“当下”指的就是：你现在正在做的事、待的地方、周围一起工作和生活的人。“活在当下”就是要你把关注的焦点集中在这些人、事、物上，全身全意接纳、品尝、投入和体验。

然而，世俗之中又有多少人都无法专注于当下，无数个问号纠缠着他们：我在过去存在，还是不存在？过去我曾是谁？我曾怎么样？后来我又曾如何？我于未来将存在，还是将不存在？未来我会是谁？我会怎么样？然后我又会成为什么，变得怎么样？背负着过去，忧虑着未来，却对眼前的一切视若无睹，便永远到不了心灵的净土。

有一个做服装的商人，因为生意不好而失眠，有人教他睡觉之前数羊能有利于睡眠，结果一个星期后，他又来找这位朋友，说还是睡不着，朋友问他数羊了没有，他说都数到三万头了。

朋友惊讶地问道：“都数这么多了，还没有一点儿睡意？”商人回答：“本来困极了，但一想到三万头绵羊得有多少毛呀，不剪不就可惜了？”

“那剪完不就可以睡了？”朋友问。商人叹息着：“但头疼的问题又来了，这三万头羊的羊毛制成的毛衣，要去哪里找买主呢？一想到这个，我又睡不着了。”

该睡觉的时候不睡觉，杞人忧天的担心着未来，只怕等三万头羊长大可以制成毛衣，买主也纷纷上门时，这位商人却因长期失眠，失去健康而无法再从事商业活动了。

正如案例中的商人一样，好像人人都很愿意牺牲当下的幸福生活，去换取对未来无知的担忧。我们大多数人都无法专注于“现在”，我们总是心不在焉、想着明天、明年甚至下辈子的事。假如我们时时刻刻都将力气耗费在未知的未来，却对眼前的事物视而不见，这样就永远得不到最简单的快乐。

一位作家这样说过：“当你存心去找快乐的时候，往往找不到，唯有让自己活在‘现在’，全神贯注于周围的事情，快乐才会不请自来”。昨日已成历史，明日尚可不知，只有现在才是上天赐予我们最好的礼物。

人只活在当下，没有你之前，地球已然存在，有了你之后，地球依然存在。茫茫尘世间，人不过就是一粒浮尘，来自偶然，也不知去向何处。今世做人，就做好人的本分，不必去追问前生，亦不必去幻想来世。

有个小和尚负责清扫寺院里的落叶。这是件苦差事，秋冬之际，每次起风，树叶总是随风飞舞。每天早上都需要花费许多时间才能清扫完树叶，这让小和尚头痛不已。他一直想找个好办法让自己轻松些。

后来有个和尚跟他说：“你在明天打扫之前先用力摇树，把落叶都摇下来，后天就可以不用扫落叶了。”

小和尚觉得这是个好办法，于是隔天他起了个大早，使劲地摇树，以为这样就可以把今天跟明天的落叶一次扫干净了，他一整天都很开心。

第二天，小和尚到院子里一看，不禁傻眼了，院子里如往日一样满地落叶。老和尚走了过来，对小和尚说：“傻孩子，无论你今天怎么用力，明天的落叶还是会飘下来的。”

小和尚终于明白了，世上有很多事是无法提前的，唯有认真地活在当下，才是最真实的人生

态度。

许多人喜欢预支明天的烦恼，想要早一步解决明天的烦恼。其实，明天如果有烦恼，你今天是无法解决的。每一天都有每一天的人生功课要交，努力做好今天的功课。也许，人生的意义，不过是嗅嗅身旁每一朵绚丽的花，享受一路走来的点点滴滴而已。

宇宙每一瞬都在改变，我们只有一瞬，只活在当下。生活从来不在别处，只在眼前明明白白的每一分，每一秒。

路就在脚下，现在不做，更待何时？来生的缘，可以是今生结下的；来生的果，可以是今生种下的。前世的债，今生正在还。还不清，来生还得继续；前世的缘，今生正在实现，好不容易盼到了，还不好好把握？过去的只是杂念，就让它在时间的沙河中淘尽；未来的只是妄想，请用淡然的心去等待；我们能够抓住的，只有此时此刻的心境；保护这份恬适，就是谨守自己当下的本分。

所以，最重要的是不要预支明天的烦恼。把握今天，一步一个脚印，一步一步地前进。千里之行，始于足下，不要嫌弃小事，大事是从小事做起的。不要嫌弃走得慢，走得慢比不走要好。走自己的路，不要东张西望。不要回头，一直走下去。不要先问结果，要问自己的努力，要问自己的付出。这样才有可能成为真正事业的成功者。

机会，需要我们去寻找。让我们鼓起勇气，运用智慧，把握我们生命的每一分钟，创造出一个更加精彩的人生。

——俞敏洪

毕业于北京大学英语专业，新东方学校创始人。现任新东方教育科技集团董事长兼总裁。

7. 未来模糊，重视清楚的现在

每个人都拥有一个完全独立的今天。今天是独一无二的，昨天有昨天的成就，明天有明天的烦恼，而能把握住的只有今天。过去的已成定局，未来的路不可预知，还很模糊，我们能把握住的只有现在。

不管昨日或者明日有多美好，最重要的是把握住现在。只有将现在把握好了，才能够创造更美好的未来。美国著名科学家爱因斯坦曾经说："我从不去想未来，因为它来得太快。"而中国道家宣扬"无为以求心净"，这也是有其生活依据的。所谓"无为"并非什么事都不做，而是强调不去思考未来，尽力做好眼前的事。

1871年春天，一个年轻人，作为一名蒙特瑞综合医院的医科学生，他的生活中充满了忧虑：怎样才能通过期末考试？该做些什么事情？该到什么地方去？怎样才能开业？怎样才能谋生？他拿起一本书，看到了对他的前途有着很大影响的24个字。

这24个字使1871年这位年轻的医科学生成为当时最著名的医学家。他创建了闻名全球的约翰·霍普金斯医学院，成为牛津大学医学院的钦定讲座教授——这是大英帝国医学界所能得到的最高荣誉——他还被英王封为爵士。

他就是威廉·奥斯勒爵士。1871年春天他所看到的那24个字帮助他度过了无忧无虑的一生。这24个字就是："最重要的是不要去看远处模糊的，而要去做手边清楚的事。"这是汤姆斯·卡莱里写的。

42年之后的一个温暖的春夜里，在开满郁金香的校园中，威廉·奥斯勒爵士向耶鲁大学的学生发表了讲演。他对那些耶鲁大学的学生们说，像这样一个人，曾经在四所大学里当过教授，写过一本很受欢迎的书，似乎应该有着"特殊的头脑"，其实不然。他的一些好朋友都说，他的脑筋其实是"普普通通"的。

那么，他成功的秘诀是什么呢？他认为是由于他生活在“一个完全独立的今天”里。

“一个完全独立的今天”，这句话是什么意思呢？在去耶鲁演讲的几个月以前，他曾乘一艘很大的海轮横渡大西洋。他看见船长站在驾驶室里按了一个按钮，在一阵机器运转的响声后，船的几个部分就立刻彼此隔绝开了——隔成几个防水的隔舱。

奥斯勒爵士对那些耶鲁的学生说：“你们每一个人的机制都要比那条大海轮精美得多，而且要走的航程也遥远得多。我想奉劝诸位：你们也应该学会控制自己的一切。只有活在一个‘完全独立的今天’中，才能在航行中确保安全。在驾驶室中，你会发现那些大隔舱都各有用处。按下一个按钮。注意观察你生活中的每一个侧面，用铁门把过去隔断——隔断那些已经逝去的昨天；按下另一个按钮，用铁门把未来也隔断——隔断那些尚未诞生的明天。然后你就保险了——你拥有所有的今天。

“切断过去，埋葬已经逝去的过去，切断那些会把傻子引上死亡之路的昨天，明天的重担加上昨天的重担，必将成为今天的最大障碍。要把未来像过去那样紧紧地关在门外，未来就在于今天，从来不存在明天，人类得到拯救的日子就在现在。精力的浪费、精神的苦闷，都会紧紧伴随一个为未来担忧的人。那么，把船前船后的船舱都隔断吧。准备养成一个良好的习惯。生活在‘完全独立的今天’里”。

奥斯勒爵士并不是主张人们不用下工夫为明天做准备。他是要告诫人们，集中所有的智慧，所有的热诚，把今天的工作做得尽善尽美，这就是你迎接未来的最好方法。奥斯勒爵士鼓励那些耶鲁大学的学生们在每天开始的时候，吟诵下面这句祝词：“在这一天我们将得到今天的面包。”

这句祝词中仅仅要求今天的面包，并没有抱怨昨天我们吃的酸面包。也没有说：“噢，天哪，麦田里最近很干枯，我们可能又遇到一次旱灾。我们到秋天还能吃上面包吗？或者，万一我失业了，那时我又怎样弄到面包呢？”

人们之所以总是会有这样或者那样的麻烦，是因为人们总是生活在过去或者未来，而往往忽视或者并不予以理会我们生活的“当下”。一个真正懂得“活在当下”的人才能“快乐来临的时候就享受快乐，痛苦来临的时候就迎着痛苦”，在黑暗与光明中，既不回避，也不逃离，以坦然的态度来面对人生。汤姆斯·卡莱里的话不仅改变了威廉·奥斯勒的人生，也对其他人产生了影响。

曾经有两位哲人游说于穷乡僻壤之中，对前来听教的人说了一句流传千古的话：“不要为明天的事烦恼，明天自有明天的事。只要全力以赴地过好今天就行了。”在这个世界上，有许多事情是我们所难以预料的。你左右不了变化无常的天气，却可以调整自己的心情；我们不能控制机遇，却可以掌握自己；我们无法预知未来，却可以把握现在；我们不知道自己的生命到底有多长，却可以安排当前的生活。只要把握好现在，我们的人生就一定不会失色。

第三章 幸福的哲学

人类的一切快乐都属于生物性的快乐，这快乐也属于感觉的快乐。

——林语堂 曾任北京大学教授，中国当代著名学者、文学家、语言学家。

1. 境由心造，幸福很简单

幸福分为三个层面，来自于物质层面的幸福、来自情感层面的幸福和来自于自我实现的幸福。可以看出，物质层面的幸福只是最初的阶段。幸福是什么？这个问题的答案其实很简单。一杯清茶，一碗淡水，可以品出幸福的滋味；一朵鲜花，一片绿叶，可以带来幸福的气息；一间陋室，一卷书册，可以领略幸福的风景。幸福的多少不仅仅在于物质的丰裕，更在于精神的满足与心灵的充实。

正如禅师所说："幸福应从内心清净中来。"人心就像一汪活水，人心如果散乱，就如同被搅浑的活水。这样人会因为不知道自己要的是什么，常常随着别人的意见而走，会受别人评价的影响，会活得很累，这样的人，怎么能感受得到幸福呢？反之，一个内心清净的人，不受任何外在的影响，方能真正认清自己，才能朝着幸福迈出坚定的步伐。

如何才能内心清净呢？古人说："无所为而为，善而不居，能得心安。"这句话教导我们行善时，不要想着"我又在做善事了！"真正的"善"，不是获得，不是占有，而是一种牺牲与奉献。只有树立美德，我们的内心才会平静，才能触摸幸福。

幸福没有标准，也无从考证，真正的幸福是来自于内心，只有自己才能真真实实地感觉到的。在很大程度上，幸福与金钱无关，来自于甜蜜的爱情，来自于和睦的家庭，来自于身边的友爱，来自于真诚的付出，来自于我们生活的点点滴滴。

特里的家在美国得克萨斯州的一个小镇上，年近四十的他有三个孩子，他是一家之主。每天下班回家，他最喜欢说的一句话是："不要烦我了，我已经很累了。"这天也一样。于是一如既往，妻子安静地做饭去了。几个孩子看见他回来了，一个一个轮流叫过一声爸爸，然后纷纷跑开，自顾自地玩耍去了。

特里又辛苦了一天。他板着脸坐在小椅子上，不知道该做什么。他已经忘却如何说一个笑话，也不会去扮鬼脸。孩子们在一边自己玩得很开心，没有谁来打扰他。妻子做好饭菜会叫他的。这样一个幸福的家庭，这样一幅幸福的画面，还有什么不满足？他应该非常满足了。

可是，一种很空虚、很寂寞的感觉升了起来，在特里的胸口回荡。在他回到自己的家后却发现，他用所有的一切撑起的一个充满甜蜜欢笑的家居然与他如此保持着距离。虽然这种距离不是刻意造成的，毕竟亲人之间没人喜欢距离，但它确实存在。

他相信成年以后，那些孩子会对他们的父亲无比爱戴、感激与尊敬，因为他为他们付出了巨大的心血。

只是现在这一刻，孩子们在母亲那里玩耍着、笑着。米饭端了上来，乳白的鲫鱼汤飘着鲜美的香味，小炒菜散发着诱人的光泽。那是一种甜蜜而温暖的氛围，他身在其中，却格格不入，甚至没有人注意到他默默吃完饭，孤单地回到卧室。他的眼角有些潮湿的痕迹。

是谁的错？应该怪谁？

特里没有向他的妻子和孩子们追究什么，只是在下一次回家的时候，他作了一个小小的改变。门打开的时候，他张开怀抱，微笑着，对孩子们说："爸爸回来了。大家都过来，让我抱一抱。"

结果，他的孩子们欢快地向他跑过去了。

从这个故事，我们能看出，幸福的心境可以由自己来创造，幸福不取决于人的生活状态，而是取决于人的心态。有人说："幸福是一种感受。"其实，幸福也是一种意识，是柔风拂面的惬意，是玫瑰盛开的芳香，是远处掠过湖面传来的小夜曲。体验幸福，要有一颗纯正的心灵，要有懂得欣赏自然、甘于淡泊的智慧，也要有宠辱不惊、纵横天地的气度。

幸福一词常常用来形容让人满意的一种生活状态，但什么是令人满意的状态还不甚清楚。古希腊哲学家亚里士多德说"幸福是人的一切行为的终极目的"；有人说自己感觉幸福就是幸福，但主观感受只是幸福的必要条件而非充分条件；有人则认为，实现愿望就是幸福，然而欲望超出需要的限度却是不幸福的根源。其实，对幸福的感悟很大程度上取决于一个人的价值观，价值观的差异引出了不同的关于幸福的定义。

幸福意味着生活在一种"沉醉"的状态中。幸福就是要用心去生活，而不是做一个生活的旁观者。其实，幸福对于我们来说，无处不在，无时不有。它不会因富有而慷慨，也不会因贫穷而吝啬，只要我们用心去体会，用爱去经营，幸福其实很简单。

一个裁缝通过自己多年的努力，终于拥有了属于自己的裁缝铺。铺子开张的当天晚上，裁缝和他的家人在一起庆祝。正在全家人兴高采烈地互道祝福的时候，突然外面火光冲天，一家人迅速跑出房屋，原来是邻居家着火了。大火迅速蔓延，很快烧到了裁缝家。

裁缝一家眼睁睁地看着自己新开张的裁缝铺被大火无情地吞噬，却无能为力，裁缝的妻子和孩子们都失声痛哭，只有裁缝一人不发一言，也无悲戚之状。他年幼的儿子仰起挂着泪珠的脸对他说："爸爸，我们的家没有了，怎么办呢？"裁缝的脸上闪现一丝的刚毅，然后对儿子说："不，孩子，你说错了，我们的家不是没有了，只是要变得更好了，我们终于可以建造一个新家了。"儿子说："可是我们什么都没有了啊。"裁缝说："不，我和你母亲还在，你和你的兄弟姐妹也都在，我们一定可以重新拥有一切。

从这以后，裁缝和他的家人只能过着粗茶淡饭的生活，但是其乐融融。几年以后，裁缝再一次拥有一间裁缝铺。

当生活的痛苦和不幸降临到裁缝身上时，他没有怨叹、悲泣，而是懂得珍惜身边的幸福，事业没有了可以从头再来，而幸福没有了就再也找不回。这是粗茶淡饭也能其乐融融的智慧，由此可见，幸福与财富无关，它无处不在，要懂得用心去体会。

人生如海，潮起潮落，既有春风得意、高潮迭起的快乐，也有万念俱灰、惆怅漠然的凄苦。如果把人生的旅途描绘成图，那一定是高低起伏的曲线。如果我们对自己贮存幸福的水井视而不见，以为自己一无所有，总想通过赚钱来买幸福，那幸福也会和我们的目的背道而驰。

幸福就是这么简单，人在困境中，才会发现自己的想法，才知道自己以前的苛求是那么多，才发现自己的人生是那么肤浅。以往人生那些利益的追逐，在困境中都比不过对于生命的追求，对于亲情的渴望。这些是多么简单的事情，却总是被人们所忽略，一味地追求，让人们蒙蔽了双眼。

幸福，其实是人的一种美好心态，只有心态平和，心境好的人才能真正体会幸福。幸福是什么，是当你伸出手都可以抓得到的平淡。对于一些小事，不如一笑而过，这些没什么大不了，把时间和精力放在自己的理想上才是最重要的。

其实幸福就像你身后的影子，你追不到。但是，只要你往前走，它就会一直跟着你。

——海子　1983年毕业于北京大学，著名诗人。

2. 幸福不在别处

每个人都会追求幸福，幸福不是一味地追求表面价值，长久的幸福在于自己能够在生活中找到自己的位置、兴趣，能够用自己的手来打造属于自己的一片天空。生活中本就时时刻刻充满了幸福，这幸福来自于生活的细枝末节，只要用心去品味，幸福同样有色香味，同样可观可闻可吃可品。

罗丹曾说过："美是到处有的，对于我们的眼睛，不是缺少美，而是缺少发现。"是的，世界上并不缺少美，而是缺少发现美的眼睛。幸福是什么？也许正如卢梭所说，幸福是平凡、持久的状态构成的时刻。那种恬淡的境界，是一个远离俗世的桃花源，纯净、自由、辽阔，可以供我们的心灵栖息，是我们的守护神。或许在外人看来，那是一个不切实际的童话世界，但是对于我们来说，那却是我们的福祉。它给我们的灵魂一个甜美、温暖的避难所，让我们处于幸福自足的状态之中。

对一个渴求幸福的人来说，他很容易混淆"追求"与"拥有"，他会用生活的实物来填充空虚感并错误地以为那些物质能够填补这种空虚，让自己获得满足，得到幸福。其实，我们一直在追求和苦苦寻找的幸福就在自己身上，我们一直带着它，就会强烈地感受到平安与快乐。

有一个人，他生前善良且热心助人，所以在他死后，升上天堂，做了天使。他当了天使后，仍时常到凡间帮助人，希望感受到幸福的味道。

一日，他遇见一个农夫，农夫的样子非常苦恼，他向天使诉说："我家的水牛刚死了，没它帮忙犁田，那我怎么下田耕种呢？"

于是天使赐他一头健壮的水牛，农夫很高兴，天使在他身上感受到了幸福的味道。

又一日，他遇见一个男人，男人非常沮丧，他向天使诉说："我的钱被骗光了，没路费回乡。"

于是天使给他银两做路费，男人很高兴，天使在他身上感受到幸福的味道。

又一日，他遇见一个诗人，诗人年轻、英俊、有才华且富有，妻子貌美而温柔，但他却过得不快活。

天使问他："你不快乐吗？我能帮你吗？"

诗人对天使说："我什么都有，只欠一样东西，你能够给我吗？"

天使回答说："可以。你要什么我都可以给你。"

诗人直直地望着天使："我要的是幸福。"

这下子把天使难倒了，天使想了想，说："我明白了。"

然后把诗人所拥有的都拿走了。

天使拿走诗人的才华，毁去他的容貌，夺去他的财产和他妻子的性命。

天使做完这些事后，便离去了。

一个月后，天使再回到诗人的身边，他那时饿得半死，衣衫褴褛地正躺在地上挣扎。

于是，天使把他的一切还给他。

然后，又离去了。

半个月后，天使再去看那诗人。这次，诗人搂着妻子，不住地向天使道谢。

因为，他得到幸福了。

幸福是一种奇妙的感觉，仿佛空气中的氧，当你时时刻刻处在它的包围圈里，也许并不在意它的存在，一旦你去了空气稀薄的高原，或者到了“真空环境”就会立即发觉，氧气是多么地重要。

可是，现实中，总是那么多人与原本触手可及的幸福擦肩而过，他们总是认为幸福在天边，而不是在眼下，于是，为了追求幻想中的幸福不辞辛劳地跋涉，后来才发现自己追逐的不过是镜中花水中月，而错失的却是真正的幸福。

苏格拉底的“如何寻找最大麦穗论”就是教人如何选择梦想的：在一块麦田里先走上三分之一的路，观察麦穗的长势、大小、分布规律，在随后的三分之一的田地里选定一个相对最大的，然后从容走完剩下的三分之一。即使在这三分之一里面还有更大的麦穗，按照规律来说也不至于令你太过遗憾了，总比一上来就匆匆选定，或者行程快结束了才胡乱抓一个更具有科学性，更能使人心安理得。追求就是这样，既然生命之箭一经射出就永不停止，那么与其让它追逐那逃避它的目标，不如定格在某处风景中，也许那时你才发现：幸福，不在别处。

有一天，一个可怜的樵夫跟往常一样上山砍柴，在路上捡到一只受伤的银鸟，银鸟全身裹着闪闪发光的银色羽毛，樵夫欣喜道：“啊！我一辈子也没有见过这么漂亮的鸟！”于是便把银鸟带回家，专心替银鸟疗伤。

在疗伤的日子里，银鸟每天唱歌给樵夫听，樵夫过得很快乐。

有一天，邻人看到樵夫的银鸟，告诉樵夫他看过金鸟，金鸟比银鸟漂亮上千倍，而且，歌也唱得比银鸟更好听。樵夫想着，原来还有金鸟啊！

从此樵夫每天只想着金鸟，再也无心聆听银鸟清脆的歌声，日子也过得越来越不快乐。

这一天，樵夫坐在门外，望着金黄的夕阳，想着金鸟到底有多美。此时，银鸟的伤已康复，准备离去。

银鸟飞到樵夫的身边，最后一次唱歌给樵夫听，樵夫听完，只是很感慨地说：“你的歌声虽然好听，但是比不上金鸟；你的羽毛虽然很漂亮，但是比不上金鸟的美丽。”

银鸟唱完歌，在樵夫身旁绕了三圈作为告别，然后向着金黄的夕阳飞去。樵夫望着银鸟，突然发现银鸟在夕阳的照射下，变成了美丽的金鸟；他梦寐以求的金鸟，就在那里，只是金鸟已经飞走了，飞得远远的，再也不会回来。

直到手中的银鸟飞走之后才感到它的弥足珍贵，这是人类共有的弱点，人总是不满足于现状的，宁肯以手中的银鸟去换取尚不可知的金鸟，殊不知，幸福就在这种不满足中像水一样流走了。樵夫一味追寻金鸟的影子，却忽略了身边的幸福，可见他并不明白，幸福的本质是什么。其实，幸福只能在他自己身上找到，而不能在自己之外的事物和地方找到。

我们总是相信生活以外的东西会给自己带来幸福和满足。但我们“坐拥繁华”时，却会发现“心中变得荒芜”，我们越以外在的方式追求幸福，幸福就越逃离我们，离我们越遥远。

满足于现状，珍视你手中的银鸟是对欲望的一种理性的审视。契诃夫对知足常乐有深刻的体会，他说：“为了让内心不断感到幸福，甚至在忧伤悲愁的时候也不变，那就需要：善于满足现状；高兴地体会到‘本来事情可能更糟’。如果你有一颗牙痛起来，那你就要欢欢喜喜，因为你不是满口牙都痛。你手上扎了一根刺，你高兴地喊一声：‘幸亏不是扎在眼睛里！’”

不是所有的事情都会朝着有利的方向发展，不是所有的远方都是为你而设，也许远方一无所有，也许远方会更加阴霾，对现状的满足并不是一种颓废和堕落，而是生活的一种常态，一味地去追求金鸟，看不到眼前的银鸟，只会让自己生活在无休止的失落与埋怨中，悲剧便会与你结缘。

在理性判断的基础上，经过充分思考、努力之后所得到的一种快乐和满足，除此之外的都不算幸福，而只是满足。

——彭凯平　曾任北京大学讲师。

3. 幸福没有排行榜

关于幸福，每个人有着不一样的体验。古今中外，幸福的诠释，不同的人有不同的评点。这取决于一个人的知识底蕴和他的思想境界。“安得广厦千万间，大庇天下寒士俱欢颜”，是“诗圣”杜甫的幸福。法国思想家卢梭曾说：“人间最大的幸福莫如既有爱情又清白无瑕。”林肯认为，对于大多数人来说，他们认定自己有多幸福，就有多幸福。

中国台湾著名作家张小娴说：“如果幸福也有一个排行榜，你会让哪一种幸福排在榜首？”大人物有大人物的幸福，普通人也有自己的幸福。疾病缠身的病人说健康就是幸福，风烛残年的老人说活着就是幸福，顽皮的孩子说得到一件心爱的玩具就是幸福，流浪街头的盲人说有家就是幸福，苦读的学子说金榜题名就是幸福，失恋的青年说被人爱着就是幸福。

一位哲人用极其简洁的话道出了人类幸福的大智慧。他说：“人生的目的只有两个：第一，得到你想要的；第二，感激和享受你得到的。”然而现实中，只有很少的人能够做好第二点。如果我们能够有一双发现的眼睛，减少对生活中各种事物的苛求，很容易就能够发现幸福在身边。

所以，我们说，快乐不是你拥有了多少的财富，拥有了多少的房产，拥有了多少被人艳羡的珠宝，而是能够在平常的事物中都得到感触，这种感触在我们生活的每一部分，他们都是点亮了我们生活的光芒。

有这样一个故事：

红灯亮了，一个男人驾驶的福特格拉纳达轿车停在了一辆劳斯莱斯轿车旁边后，冲着驾驶劳斯莱斯的男人喊道：“嗨，你汽车里有电话吗？”

驾驶劳斯莱斯的男人说：“有啊，当然有。”

“我也有……看见没？”

“是的，很不错的电话。”驾驶格拉纳达的男人又问：“你车里有传真机吗？”

“是的，我有。”

“我车里也有！看见没？就在这儿！”

这时红灯马上就要变绿了。格拉纳达里的男人说：“那么，你的车后座有双人床吗？”

劳斯莱斯里的男人说：“没有！你有吗？”

“是的，我车后座有双人床——看见没？”

这时绿灯亮了，格拉纳达轿车绝尘而去。劳斯莱斯里的男人不想被人比下去，于是他立刻去了汽车改装店，让他们在汽车后面装一个双人床。

两周后，改装工作完成了。他兜来兜去，寻找那辆格拉纳达。终于，他发现那辆车停在路边，于是靠着它停下来。

格拉纳达的车窗全都雾气，这令他感到有点儿不知所措，但他还是下车敲了敲格拉纳达的水汽模糊的车窗。格拉纳达里的男人过了很久才把车窗玻璃摇下一条缝，露出一双眼睛朝外看。

驾驶劳斯莱斯的家伙说：“嗨，还记得我吗？”

“是，是，我记得你。怎么了？”

“看看这个——我在我的劳斯莱斯里装了双人床！”

格拉纳达里的男人说："什么？你把我从沐浴中叫出来，就是要跟我说这个？"

"这是幸福吗？"彭凯平说，"有不少人认为比别人好一点儿就是幸福，自己幸不幸福、满不满足总是以别人为标准，这是不对的。"追求幸福，并不是要和别人攀比，很多参照效应都是不可靠的。恰恰相反，总是追求比别人好的人，实际上他并不能真正感觉到幸福。

其实，幸福是要用心追求的，只有用心去发现，你才能由一件件的琐碎之事连缀而成生活上发现点点滴滴融会着的幸福纽扣。一个人，如果不把自己的幸福建立在和别人攀比的前提下，就会很容易发现生活的美好。

知足常乐，如果我们不懂得珍惜自己拥有的，那么我们就很难感受到平淡而真实的幸福。所以，幸福没有排行榜，把幸福做等级划分，是在心灵上了枷锁，总以别人为参照点，对身边的人和事情不懂得珍惜。

幸福就在身边，只是缺少发现，要有一颗知足的心，感恩自己所有的，去享受本可以享受的幸福，建立在对比的级差之上的所谓"幸福感"是倏忽、相对而又脆弱的，也许很快就会被"比"不上而滋生的嫉妒、怨恨和弱势所取代。

我深深地感觉到，一个人如果失掉快乐，那就意味着，他同时也已经失掉了希望，失掉了生趣，失掉了一切。

——季羡林　曾任北京大学副校长，中国著名文学家、语言学家、翻译家、散文家。

4. 苦中不改其乐

心理学家马修·杰波博士曾说："快乐纯粹是内发的，它的产生不是由于事物，而是由于不受环境拘束的个人举动所产生的观念、思想与态度。"在生活中，每个人都必然要面临不同的人生境遇，有时顺利有时坎坷，这再正常不过。然而，对待这些境遇时情绪积极与否，却决定了生活的质量与生命的色彩。

人生就像一扇门，有人悲观于门内的黑暗，有人却乐观于门内的宁静；有人忧愁于门外的风雨，有人却快乐于门外的自由。笑着面对悲伤，悲伤会化为动力；笑着面对忧愁，忧愁会化为快乐。生活需要快乐，也应该是快乐的。

季羡林就是一个积极处世的人，在20世纪六七十年代，即使身处厄境也不曾消沉，他用一种幽默的方式展示着自己的乐观。在生活中，幽默对每个人都是必不可少的。它不仅是一种说话方式，更是人生智慧和达观心态的体现。

思想就像轮子一般，使我们朝一个特定方向前进。态度就像磁铁，不论我们的思想是正面还是负面的，我们都受它的牵引。快乐与否，取决于自己内心的态度而绝非外在表现。虽然我们无法改变人生，但我们可以改变人生观；虽然我们无法改变环境，但是我们可以改变心境。

龙王与青蛙一天在海滨相遇，打过招呼后，青蛙问龙王："大王，你的住处是什么样的？"

"珍珠砌筑的宫殿，贝壳筑成的阙楼，屋檐华丽气派，厅柱坚实漂亮。"龙王反问了一句："你呢？你的住处如何？"

青蛙说："我的住处绿草如茵，清泉潺潺。"说完，青蛙又向龙王提了一个问题："大王，你高兴时如何？发怒时又怎样？"

龙王说："我若高兴，就普降甘露，让大地滋润，使五谷丰登；若发怒，则先吹风暴，再发霹雳，继而打闪放电，叫千里以内寸草不留。那么，你呢？青蛙！"

青蛙说："我高兴时，就面对清风朗月，呱呱叫上一通；发怒时，先瞪眼睛，再鼓肚皮，最后气消肚瘪，万事了结。"

这个故事告诉我们，生命总会各有各的快乐。人活在世上都要扮演一定的社会角色，或者是“龙王”，或者是“青蛙”，龙王有龙王的活法，青蛙有青蛙的活法，不要一味地羡慕别人。“青蛙”们也有自己的生活乐趣，而这些乐趣“龙王”们不一定明晰。或许你的生活很简单，但你也有权让生活生趣盎然。

其实，快乐就在我们每个人的身边，选择快乐、抓住快乐、拥抱快乐，我们就是一个快乐的人。要想使自己的生活有趣不乏味，就要努力从自身寻找快乐的原点，不要被外境束缚，苦中作乐，心的乐观、自由、无拘无束才是最大的快乐和人生的至高境界。

每个人都有自己快乐的生活哲学，不会因为自身的缺陷而失去原本生活所给予他们的快乐，而在于他们是否在自己的人生里看到了希望。即使悲伤处，只要内心可以与希望共舞，生活也不会失去快乐。

中国人爱好此生命，爱好此尘世，无意舍弃此现实的生命而追求渺茫的天堂。他们爱悦此生命，虽此生命是如此惨愁，却又如此美丽，在这生命中，快乐的时刻是无上的瑰宝，因为它是不肯久留的过客。

——林语堂

曾任北京大学教授，中国当代著名学者、文学家、语言学家。

5. 深爱人生，才能享受人生

在《生活的艺术》中，林语堂先生说：“这个世界太严肃，因为严肃，所以必须有一种智慧和欢乐的哲学作为调剂，它的具体表现就是享受我们的人生和生活。”但是，很多人却并不能真正懂得其中的道理。“一个人要想真的享受人生，人生是够他享受的。”很多人之所以没有从人生中得到足够的乐趣，是因为他还不深爱人生，把生活过得太枯燥、太刻板，生活回馈给你的，当然也只能是同样的内容。

其实，生活中除了工作、学习、求名，还有许许多多美好的事情值得我们去享受：可口的饭菜、温馨的家庭生活、蓝天白云、花红草绿、飞溅的瀑布、浩瀚的大海、雪山与草原、遥远的星系、久远的化石、诗歌、音乐、友情、谈天、读书……甚至工作和学习本身也可以成为享受。如果我们不是太急功近利，不是单单为着一己的利益，我们的辛苦劳作也会变成一种乐趣。

林语堂先生曾经在《懂得享受》一文中言道：“为什么人类的寿命有长有短？为什么有些人未老先衰，有些人老而弥健？衰老的真正原因是什么？除了疾病的克服和保健的改善，长寿的要诀还有一个重要原因，那便是要懂得人生，唯有懂得人生，才能享受人生，才能活得更久。”由此可见，懂得人生和享受人生是多么地重要。

据说恺撒与亚历山大就是在战事最繁忙的时候，仍然充分享受自然的正当的生活乐趣。他们认为，享受生活乐趣是自己正常的活动，而战事才是非常的活动。文艺复兴时期，法国著名思想家蒙田也支持恺撒与亚历山大这种面对人生的态度。他说：“我们的责任是调整我们的生活习惯，而不是去编书；是使我们的举止井然有序，而不是去打仗、去扩张领地。我们最豪迈、最光荣的事业乃是生活得写意，一切其他事情——执政、致富、建造产业，充其量也只不过是这一事业的点缀和从属品。”

人生漫漫路途，我们应该怎样在忙碌的同时又能享受人生呢？这便是一个深刻的哲学道理，有人会说是生活方式的不同，有人会说是每个人的终极目标不同。

享受生活是一种超然的生活境界，是在领略了生活真意后的洒脱和自然。所以林语堂鼓励我们到生活中去，活出诗意和真人生。他说，人们应该能够体验出人生的韵律之美，应该能够像欣

赏交响乐那样，欣赏人生的主旨，欣赏它急缓的旋律，以及最后的决定。很多时候，读林语堂的文章，就像步入一片世外桃源，其中之美，只可意会，无以言表。此谓真人生，此谓领悟生活真谛后的舒怡和洒脱。

此外，享受生活，是要努力丰富生活的内容，努力去提升生活的质量。愉快地工作，也愉快地休闲。散步，登山，滑雪，垂钓，或是坐在草地或海滩上晒太阳。享受这一切，就可使烦忧消散，灵性回归，亲情融洽，过上一种修养灵魂的生活。

著名科学家爱因斯坦在努力攀登科学高峰的同时，也没忘记拉小提琴，他用这种方法舒缓心境，让美妙的音乐驱散烦恼。在这个世界上，越是伟大以及具有非凡智慧的人，越是能聆听到生活中至真至纯的美妙声音。日常生活中的人，如果想要和这些智者一样，享受生活的乐趣和人生之美，就不能整天埋头于烦躁的工作和交际，而要多发现生活的点滴和细节。能够爱美、懂美，能够去发现生活中一切值得享受的事情，这样的人生才更加快乐和具有无可比拟的意义。

生活的馈赠是珍贵的，只是我们对此留心甚少。其实，人生真谛的要旨之一，就是希望人们不要只是忙忙碌碌，以至于忽视了生活的可叹可敬之处。所以，虔诚地等待每一个黎明，用心地拥抱每一分钟，对每一人来说都至关重要。要知道，只有如此深爱人生，才能真正地享受人生。

人生最重要的价值是心灵的幸福，而不是任何身外之物。

——俞敏洪

毕业于北京大学英语专业，新东方学校创始人。现任新东方教育科技集团董事长兼总裁。

6. 欢乐只应心中寻

在林语堂看来，人世间的快乐是内心深处的一种感觉。它可能是因为一幅画或一顿美餐而产生的美妙意象。快乐不分年龄，不分贫富贵贱。只要你对快乐心向往之，内心就会充满幸福感。而且，生活中的开心不是刻意寻觅到的，它需要用心去体会。开心与否，关键在于怎样调剂自己的心情。这就是林语堂在《人类快乐属于感觉》一文中表达的观点。

一个听力失聪的孩子，在画展上看到一幅作品，他仔细地看着，目不转睛、神情专注，忽然转身，微笑着大声地对旁边的父母说："我听到了，听到了小鸟在歌唱，听到了瀑布的轰鸣，还有风儿呼啸的声音……"

一位盲人，在剧院欣赏一场音乐会，交响乐时而凝重低缓，时而明快热烈，时而浓云蔽日，时而云开雾散，盲人惊喜地拉着身边的人说："我看见了，看见了山川，看见了花草，看见了光明的世界和七彩的人生……"

一位病人，医生郑重地告诉他，手术成功，化验结果出来了，从他腹腔内摘除的肿瘤只是一般的良性肿瘤，经过一段时间的疗养便可康复出院，并不危及生命。他顿时满面春风，双目有神，紧紧地握着医生的手，激动地说："谢谢，谢谢，是你们给了我第二次生命……"

快乐在哪里？带着这样的问题，芸芸众生，时刻都在努力寻找答案。其实，快乐是一个多元化的命题，我们在追求着快乐，快乐也时刻伴随着我们。只不过，很多时候，我们身处快乐的山中，在远近高低的角度看到的总是别人的快乐风景，往往没有悉心感受自己所拥有的快乐天地。

而且，快乐是一种心境，只要内心是富有的，人生就是快乐的。

有这样一个故事：

从前，有两个人住在一座光秃秃的荒山上。

第一个人很悲观，一边叹气，一边在山脚下为自己修着坟茔。

第二个人很乐观，成天乐呵呵的，在山坡上种了很多绿色的树苗。

岁月悠悠，转眼过了40年。

第一个人老了，泪汪汪地打开坟茔的门，走了进去，再也没有出来。

第二个人却精神抖擞，在果树下采摘着金色的果实。

又过了许多年，第一个人的坟茔前长满了草，还有野狼出没。

第二个人的那座花果山前却花常开，树常青，满山闪耀着生命的辉煌。

这是一则寓言故事，在故事中，悲观与乐观的情绪都化为了神奇的种子，不同的是，悲观结出的果实苦涩，乐观结出的果实甘甜。

所以，置身同一环境下的两个人，会因为心态的不同，而走向人生不同的岔路口，心中充满生命的力量，无论何时都应保持一颗乐观的心。不要为自己无法控制的事情烦恼，因为你有能力决定自己对事情的态度。现实状况无论好坏，你都要勇敢地去面对，在逆境中你的承受力取决于你的心态。

幸福的程度与金钱无关，心灵的富有才是最富有的。而达到了这种程度，快乐就会植入我们的内心，滋润我们的灵魂。

我们在生活中，遇到困难、挫折或者变故都是正常现象，然而，有的人或心烦意乱，或痛苦不堪，或委靡消沉，或悲观失望，甚至失去面对生活的勇气。要学会用快乐的心态面对生活，积极、向上、宽容，只有这样，对待生活的态度才能更自然，面对人生的道路才能更加自信。

快乐永远是给智者准备的礼物。快乐也藏在每一个平凡的事物中，用寻找美的眼睛去搜寻，就会发现，美和幸福是无处不在的。

所谓幸福就是减少词汇量而不减少歌唱。

——西川　曾就读于北京大学英文系，著名诗人、散文家、随笔作家。

7. 幸福源自内心的简约

古人说过“大道至简”，意思就是：“越是真理的越是简单的。”著名的美籍华裔数学家陈省有一个很有趣的“数学人生法则”，数学的一个重要作用就是九九归一，化繁为简，这是智者的简单，不是因为贫乏而缺少内容，而是繁华之后的觉醒，是一种去繁化简的境界。

幸福来源于“简单生活”。文明只是外在的依托，成功、财富只是外在的荣光，真正的幸福来自于发现真实独特的自我，保持心灵的宁静。我们总是很难发现自己拥有了多少的快乐，因为我们总是觉得生活中的快乐那么少，其实是我们计较太多。只要我们用心去体验，就会发现我们拥有了大把的幸福和快乐，他们就隐藏在普通的生活中。

简单使人宁静，宁静使人快乐，幸福与快乐源自于内心的简约。人心随着年龄、阅历的增长而越来越复杂，但生活本身其实十分简单。保持自然的生活方式，不因外在的影响而痛苦抉择，便会懂得生命中简单的快乐。

但是，极少有人能真正理解简单的内涵，“简单生活”是去过苦行僧般的清苦生活，辞去待遇优厚的工作，靠微薄的存款过活，并清心寡欲吗？这是对“简单生活”的误解。“简单”意味着“悠闲”，坚持着自我的生活方式，又不因其感到焦虑，困扰心灵。

一日，有个叫玄机的和尚对自己的苦心修行非常不满，心道：“我整日打坐，是逃避吗？打坐，就是为了心无杂念，如果靠打坐才能达到这样的效果，打坐和吸食鸦片有什么两样呢？”

他眼神中充满了迷惘，目光渐渐黯淡了。然后他起身去拜见雪峰禅师，希望能从他那里得到答案。

雪峰禅师看着眼前的这个人，觉得他虽然有向佛之心，但是本性中有许多缺点不自然地表露了出来，于是点点头，问道：“你从哪里来？”

“大日山。”

雪峰禅师微笑，话里暗藏机锋：“太阳出来了没有？”意思是问他是否悟到了什么禅理。

玄机以为雪峰禅师是在试探他，心想：“连这个我都答不上来的话，这几年学禅，岂不是白白浪费时间了吗？”便扬着眉毛说：“如果太阳出来了，雪峰岂不是要融化？”

雪峰禅师叹息着又问：“您的法号？”

“玄机。”

雪峰禅师心想：“这个和尚太傲了，心里装的东西也太多了，且提醒他一下吧！”于是问道：“一天能织多少？”

“寸丝不挂！”玄机心想：“就这个也能考住我玄机和尚，真是太小瞧我了！”

雪峰禅师看他这样固执，不由得感叹道：“我用机锋来提醒他，他却和我争辩口舌，自以为是，却不知心中已经藏了多少名利的蛛丝！”

玄机看雪峰禅师无话可说，便起身准备离去，脸上还是那样得意的神态。

他刚转过身去，雪峰禅师就在身后叫道：“你的袈裟拖地了。”玄机不由自主地回过头来，见袈裟好好地披在身上，只见雪峰禅师哈哈大笑：“好一个寸丝不挂！”

雪峰禅师的一句寸丝不挂，看似讽刺玄机，其实是告诉玄机心中有杂念，因此不能成佛。其实，寸丝不挂的意思就是心里不能装事，不要总想着别人会怎么看你。对于我们来说，寸丝不挂就是少思寡欲，活得简单，生活越不复杂，我们才能活得越宽慰。

我们需求得越少，得到的自由就越多。正如梭罗所说：“大多数豪华的生活以及许多所谓的舒适的生活，不仅不是必不可少的，反而是人类进步的障碍。对于豪华和舒适，有识之士更愿过比穷人还要简单和粗陋的生活。”

简朴、单纯的生活有利于清除物质与生命本质之间的樊篱。为了认清它，我们必须从清除嘈杂声和琐事开始，认清我们生活中出现的一切。哪些是我们必须拥有的，哪些是必须丢弃的。

人活在世上都要扮演一定的角色，或许你的生活很简单，但是你也会有自己的幸福。有些人，他们活着，却没有时间去多愁善感；爱着，他们却不懂怎么诠释爱情；他们满足，因为他们没有奢望生活过多的给予；他们简单，不用在人前掩饰什么。他们也许连幸福是什么都不知道，然而真正幸福的就是这么一群简单的人。

其实，幸福与快乐源自内心的简约。人之所以不幸福，就是因为不能够活得单纯。不要去刻意追求什么，不要向生命去索取什么，其实，简单本身就是一种幸福。只有内心清净，才能得到幸福，遇到任何逆境，就自然放得下，而能解脱自在，远离烦恼，这样的人生才能真正体会到幸福的真谛。

人生快乐就在生活本身上。就在活动上，而不在有所享受于外。

——梁漱溟　曾在北京大学任教，国学大师、著名的思想家、哲学家、教育家、社会活动家。

8. 幸福不远，快乐很近

有人说，最美的风景在远方，所以去远方吧，到了那儿就可以享受幸福的生活了。但是，远方本就是一个虚幻的词，正因为无法到达，所以才会给人造成无限美好的幻想空间。这种幻想能给人带来美感，却是不能长久的，如果一个人的生活果真在黄粱梦中度过，那么梦醒时分，恐怕就汗涔涔而泪潸潸了。

梁漱溟认为，“人生快乐就在生活本身上”，这不是遥远的虚无的，而正是每个人实实在在的活动。人生也没有什么责任可负，若是有，那也是“当下自己所责之于自己的”。当清晨起来

对着朝阳伸个懒腰，当看到枝头萌发了新的花蕾时，当在深林中漫步听到鸟鸣传来，当遇到一个陌生人对你点头微笑，这些零碎的细节就是我们生活的灵魂！憧憬，是一种幸福；但是如果把憧憬当作了普遍的姿态，那么渐渐地，就会感到眼前生活的呆板与无趣，背离了幸福的真谛。

一条不宽的河流从峡谷中流经小镇，河水的这边是一群凡夫俗子，整日忙忙碌碌；河水的另一边则住着和尚，整日诵经打坐。

凡夫俗子们看到和尚们每天没有烦恼，十分羡慕；而和尚们看到凡夫俗子们每天日出而作，日落而息，在闲暇之时可以畅谈古今，也十分向往。日子久了，到彼岸去就成了他们共同的梦想。

终于有一天，他们达成了协议，去过对方的生活。于是，他们满心欢喜地来到彼岸，凡夫俗子们过上了和尚们的生活，和尚们过上了凡夫俗子们的生活。但是没过多久，成了和尚的凡夫俗子们就发现，原来和尚们的日子除了清淡，更多的是让他们无所适从的枯燥，曾经在他们看来的悠闲自在现在却让他们无所适从，于是又怀念起世俗的生活来；而在河流另一边，和尚们也体会到，他们根本无法忍受世间的种种烦恼辛劳，也不知道如何去处理一些鸡毛蒜皮的小事，于是也怀念起做和尚时的种种好处。又过了不久，他们各自心中又开始渴望着：到对岸去。

即使到了对岸又如何呢？还是会再次开始新一轮的厌烦与追逐。他们还是没有学会享受自己的生活。当人的心中空空的时候，才会不断地向外去找寻；而每次在找寻的时候，就忘记了眼前触手可及的幸福。

每个人都有自己的痛苦，你所以为的幸福，也可能就是别人的痛苦之源。有篇《幸福为何总是在远方》的文章也在思索，为什么幸福在远方，自己眼里幸福的人，走近了才发现，原来他们也有自己的不幸。

人实际上不必去比较幸福，大多时候，比较之下，人们看到的总是别人的欢乐，总拿别人如意的地方和自己不如意的地方比，总觉得比别人差，以至于每日为此郁郁寡欢。不快乐的人，总是相信别人比自己快乐，比自己更顺心。

有一次，柏拉图问苏格拉底：“什么是幸福？”

苏格拉底说：“穿越这片田野去摘一朵最美丽的花回来，但是有个规则：你不能走回头路，而且你只能摘一次。”

许久之后，柏拉图捧着一朵比较美丽的花回来了。

“这就是最美丽的花了？”

柏拉图说道：“当我穿越田野的时候，我看到了这朵美丽的花，我就摘下了它，并认定了它是最美丽的。而且，当我后来又看见很多很美丽的花的时候，我依然坚持着我这朵最美的信念而不再动摇。所以，我把最美丽的花摘来了。”

“这，就是幸福。”

又有一天，柏拉图问苏格拉底：“什么是生活？”

苏格拉底还是叫他到树林走一次，可以来回走，让他在途中要取一朵最好看的花。

柏拉图有了以前的教训，充满信心地走了出去，但是过了三天三夜他也没有回来。苏格拉底只好走进田野里去找他，发现他已在树林里扎起了帐篷。

苏格拉底问：“你找到最好看的花了吗？”

柏拉图指着边上的一朵花说：“这就是最好看的花。”

“为什么不把它带出去呢？”

柏拉图回答道：“我如果把它摘下来，它马上就枯萎。即使我不摘它，它也迟早会枯。所以我就在它还盛开的时候，住在它边上。等它凋谢的时候，再找下一朵。这已经是我找到的第二朵最好看的花了。”

“你已经懂得生活的真谛了。”

人生就是柏拉图走过的那片田野，没有回头路，而幸福就是在你眼中最美的那朵花。也许实

际上它并不是最美的，但是对你而言，与它时刻守护在一起，也就守护住了幸福。守护的定义就是像柏拉图那样，无论它盛开还是凋零，都陪在身边，而不是在享受它美的同时再去找寻其他的花朵。要知道，幸福很脆弱，如果你把它摘下，携带着它去找另外的花儿，那么它很快就会枯萎。

每个人眼中对美的定义不同，守护的幸福也不同，但是只要相信这就是你所寻求的那朵花，那么你就不会再去向往着彼岸的美景，因为咫尺之间，已有芳草生香。“众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处。”幸福原来很近，如果一直看着远方不停地寻寻觅觅，终其一生，恐怕也无法找到。

慢慢走，欣赏啊！

——朱光潜　曾担任北京大学教授、中国美学家、文艺理论家、教育家、翻译家。

9. 慢一些，让幸福追上你的脚步

人们常说：“慢工出细活，笨鸟先自飞。”万物都是平衡而有序的，当我们急切地想要某件事情成功时，反而背离了成功的条件，欲速则不达。生命的节奏就像河流的奔涌，有急有缓，既有“星垂平野阔，月涌大江流”的舒缓从容，又有“乱石穿空，惊涛拍岸，卷起千堆雪”的激烈紧迫。一张一弛，即是生活之道。不能一味地急迫，否则，生命就显得仓促而狭窄。只有急缓相当，张弛有度，我们才能在悠然之际，获得出乎意料的惊喜，享受到生命绝美的风景。

许多事与物都需要时间的雕琢，才能变得更完美，更引人思考。一个人拿着画笔，终日画来画去，可是却从不曾用心体悟和感受所画之物的精髓，所以他永远也无法出现不朽的名作。而一个默默无名的画者，用一生的时间去感受一处风景里蕴涵的灵动，并将其神韵融入自己唯一的一幅画中。相信任何人看了这幅画，都会感动得落泪。因为后者将自己的感情和对生命的感受都融入了画里。

依照老子的观点，人若想生活得充实而从容，只需记住两个字：徐生。徐，有缓慢的意思，只有明明白白、充满意义的“动之徐生”，才能心平气和、生生不息。人生路漫漫，不管怎样走，都会到达同一个终点。与其匆匆赶路，让美景从身边飞走，不如走慢一些，用心感受身边的快乐和平常的幸福。

很多时候人生就像戏剧一样，很滑稽，我们往往不断追逐某些东西，为此永远不知疲惫，但是往往会在最后发现，在自己匆忙赶路寻找风景的时候，却失去了沿途最美的风景。

有这样一个故事：

一只小兔子在路上拼命奔跑，青蛙问它：“小兔子，你为啥跑得那么急？歇歇吧。”

“我不能停，我要看看这条道的尽头是个啥模样。”小兔子边跑边回答道。

小兔子从来没有停歇过，一心想跑到终点。直到有一天，它猛然撞到了路尽头的一棵大树桩。

“原来路的尽头就是这棵树桩！”小兔子喟叹道。更令它懊丧的是，它发现此时的自己已经老迈：“早知这样，好好享受那沿途的风景，该多美啊……”

这只小兔子真是傻得可爱，它拼命奔跑的结果就是撞在了一棵大树桩上。事实上，我们是不是也正像小兔子一样奔跑着呢？在“时间就是金钱”的口号下，沉浸在都市快节奏的生活中，早已迷失了回程的方向。在跟时间赛跑的可悲之处就是：忘记欣赏身边的美景。

要知道，匆忙地播种，种不出幸福的果实。放慢一些脚步，尽情地去享受你的人生、你的生活吧！当你停止疲于奔命时，你会发现生命中未被发掘出来的美；当生活在欲求永无止境的状态

时，你永远都无法体会到生活的真谛。简单多一些，生活的美就会多一点。

当我们正在为生活疲于奔命的时候，生活已离我们而去。确实如此，在快节奏的生活里，我们的烦恼、不安、苦痛也伴随着快节奏接踵而至，成为心理暗疾，于是，我们的身体和灵魂处于亚健康状态，这时我们才发现自己已变成童话中用灵魂向魔鬼换金币的那个傻孩子。很多人也从身体健康发出警报才意识到，确实需要放慢节奏、放松身心地生活了。

释迦牟尼在没有成佛之前，经历过很多次的磨炼和苦修，从中领悟了许多人生的智慧和真谛。

有一天，释迦牟尼要进行一次长途的跋涉，他因为急于到达目的地，便无视于路程的遥远艰苦，只是努力地赶路。长途漫漫，释迦牟尼累得精疲力竭，终于，眼看就要到达自己想去的地方了，释迦牟尼松了口气。就在他心情放轻松的同时，他感觉到自己的脚下有一颗小石子磨得双脚很不舒服。那颗石子很小，小到让人根本不觉得它的存在。

其实，在释迦牟尼刚开始赶路不久时，他就已经清楚地感觉到那颗小石子在鞋子里，不断地刺痛着脚底，让他觉得不舒服。

然而，释迦牟尼一心忙着赶路，也不想浪费时间脱下鞋子，索性便把那颗小石子当作一种修行，不去理会。

直到这时，他才停下急切的脚步，心想着：既然目的地已经快要抵达了，而又还有一些余暇，干脆就在山路上把鞋子脱下来，把脚下的小石子从鞋子里倒出来，让自己轻松一下吧！

就在释迦牟尼低头弯腰准备脱鞋的时候，他的眼睛不自觉地瞄向沿路的水光山色，竟然发现它是如此地美丽。当下，他领悟了一个重要的道理：自己这一路走来，如此匆忙，心思意念竟然只专注在目的地上，甚至完全没有发现四周景色的优美。

释迦牟尼把鞋子脱下，然后将那颗小石子拿在手中，不禁赞叹着说：“小石头啊！真想不到，这一路走来，你不断地刺痛我的脚掌心，原来是要提醒我，慢点儿走，注意生命中的一切美好事物啊！”

走慢一点儿，才能欣赏到路上的美景。古人云：“此生闲得宜为家，业是吟诗与看花。”这种寄生于绿柳红墙的庄园主情趣，在都市的快节奏中怕是难得再享受了，我们总是会为了某个特定的目标不断奋斗，努力，却从来没有享受在这个过程中的快乐，因为我们总是想着有了现在的苦，才会有以后的幸福，我们每一刻都在等待，等待着最美的时刻的出现，却因此错过了很多美好的时刻。

也许有人会问：“在竞争如此激烈的年代，哪儿有资本慢下来啊？”其实不然，有舍才有得，放下快节奏，并非让你无所事事，它与物质的富有程度也没有多大关系，慢生活中的“慢”更多的是一种健康的心态，一种积极的生活态度。对我们普通人来说，放下快节奏，做个有品位、有资本的“慢人”绝不是什么难事，更不是坏事。如果人们因为忙碌而忽略了本应该属于自己的生活方式，如果人们太执着于某一点的得失，这样的话，又如何能够掌控自己的人生，又怎能把控周围给予你的机会呢？世上许多人忙碌了一辈子，到头来却是无所适从。

古语云：“万物静观皆自得，人生宁静方致远。”在快节奏的生活下，需要我们沉住气，慢慢赶路，才能享受生活、享受幸福。只要我们有一个平和之心，就不会错过沿途风景，相伴而来的是不会错过藏在角落里的机会。停下来，细心欣赏一朵花的盛开，沉醉于一阵微风掠过，细想人生百味，咀嚼生活点滴，生活何其简约、透彻、幸福。